Pilar Rodríguez, Sonia Martín
y Juan Carlos Blanco

Familias enredadas

Los Riesgos en Internet

Prólogo de Javier Urra

Morata

Pilar Rodríguez, Sonia Martín
y Juan Carlos Blanco

Familias enredadas

Los Riesgos en Internet

Prólogo de Javier Urra

Morata

Pilar RODRÍGUEZ SÁNCHEZ

Juan Carlos BLANCO MASAVEU

Coordinadora:

Sonia MARTÍN PÉREZ

Familias enREDadas

Los Riesgos en Internet

Ediciones Morata S.L.

Fundada en 1920

Nuestra Señora del Rosario, 14, bajo

28701 San Sebastián de los Reyes – Madrid - ESPAÑA

morata@edmorata.es – www.edmorata.es

© Pilar RODRÍGUEZ SÁNCHEZ, Juan Carlos BLANCO MASAVEU y Sonia MARTÍN PÉREZ

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transform

© EDICIONES MORATA, S. L. (2018)

Nuestra Sra. del Rosario, 14, bajo

28701 San Sebastián de los Reyes (Madrid)

www.edmorata.es-morata@edmorata.es

Derechos reservados

ISBNebook: 978-84-7112-894-2

Compuesto por: M. C. Casco Simancas

Imagen de la cubierta: Hacker, por Pete Linforth, reproducido bajo licencia CC

Nota de la editorial

En Ediciones Morata estamos comprometidos con la innovación y tenemos el compromiso de ofrecer cada vez mayor número de títulos de nuestro catálogo en formato digital.

Consideramos fundamental ofrecerle un producto de calidad y que su experiencia de lectura sea agradable así como que el proceso de compra sea sencillo.

Una vez pulse al enlace que acompaña este correo, podrá descargar el libro en todos los dispositivos que desee, imprimirlo y usarlo sin ningún tipo de limitación. Confiamos en que de esta manera disfrutará del contenido tanto como nosotros durante su preparación.

Por eso le pedimos que sea responsable, somos una editorial independiente que lleva desde 1920 en el sector y busca poder continuar su tarea en un futuro. Para ello dependemos de que gente como usted respete nuestros contenidos y haga un buen uso de los mismos.

Bienvenido a nuestro universo digital, ¡ayúdenos a construirlo juntos!

Si quiere hacernos alguna sugerencia o comentario, estaremos encantados de atenderle en comercial@edmorata.es o por teléfono en el 91 4480926

Contenido

Sinopsis

Biografía del equipo

Dedicatoria

Prólogo. Por Javier URRA

Introducción. Por Sonia MARTÍN y Pilar RODRÍGUEZ

CAPÍTULO 1. Menores, internet y diversión. “Másters del universo”

CAPÍTULO 2. Delitos telemáticos. “La amenaza fantasma”

Grooming

Sexting

Sextorsión

Sexcasting

Stalking

¿Qué podemos hacer?

Otros riesgos

Spam

Malware

Phishing

Pharming

¿Qué podemos hacer?

CAPÍTULO 3. Estudios sobre las TIC. “Minority report”

Estudios en Europa

Estudio sobre equipamiento y uso de la Tecnología

Estudio sobre adicción a internet e hiperconectividad

Estudio sobre sexting

Estudios sobre ciberbullying

Estudios en Latinoamérica

CAPÍTULO 4. Afición vs adicción. Del uso al abuso. “La historia interminable”

¿Es posible una adicción sin sustancias?

Tipos de adicciones

Señales y síntomas del menor “enganchado”

El control del tiempo en las TIC

¿Qué podemos hacer como educadores para evitar que nuestros hijos e hijas pasen del uso al abuso?

CAPÍTULO 5. Videojuegos, apps y otros. “El retorno del Jedi”

Beneficios y perjuicios de los videojuegos

Señales de alarma

Factores de riesgo

¿Qué podemos hacer para evitar que nuestros hijos e hijas abusen de los videojuegos?

Aplicaciones y otros juegos

La Ballena Azul (Blue Whale)

WhatsApp / Snapchat

CAPÍTULO 6. Acoso escolar y ciberbullying. “El ataque de los clones”

Acoso Escolar

En el acoso escolar intervienen

Conductas acosadoras dirigidas a las víctimas

Ciberbullying

¿Qué podemos hacer si nuestro hijo o hija es víctima de acoso escolar y/o ciberbullying?

El anonimato en la Red. “Perdidos en el espacio”

CAPÍTULO 7. Prevención. Educación en el uso responsable de las TIC. “Una nueva esperanza”

Épocas de cambio: Soluciones renovadas

¿Cómo podemos educar en prevención desde las familias?

CAPÍTULO 8. Gestión emocional. Internet y las emociones. “Del revés – Inside out”

Los emoticonos en la comunicación virtual facilitan la expresión emocional

Autores que han investigado las emociones

La frustración

Gestión de la tristeza

¿Cómo podemos enseñar a nuestros hijos a gestionar las emociones?

CAPÍTULO 9. Marco legal. La protección de los menores en internet. “La venganza de los Sith”

Nueva Ley orgánica de Protección de Datos (LOPD)

Para empresas

Para usuarios y particulares

CAPÍTULO 10. Estableciendo normas y límites en las TIC y en el hogar. “La Odisea”

Normas y consecuencias

CAPÍTULO 11. Consultas frecuentes de las familias. “2001: Una odisea en el espacio”

CAPÍTULO 12. Seguridad y privacidad. “El despertar de la Fuerza”, Coautor: Juan Carlos BLANCO MASAVEU

Reflexión personal

ANEXO I. Lecturas infantiles y películas recomendadas. Gestión emocional en menores

ANEXO II. Recursos online

ANEXO III. Glosario

ANEXO IV. “Aviso a navegantes”

El S.A.R.T. Semáforo de adicción y riesgo a las TIC

Bibliografía

Sipnosis

Familias enREDadas es un libro de ayuda dirigido a padres y educadores que quieran mejorar las relaciones que los menores mantienen con las Nuevas Tecnologías de la Información (TIC). Su carácter práctico y didáctico permite encontrar respuestas a problemas concretos, facilitando técnicas, recursos y soluciones relativas a las TIC y a los posibles riesgos que puede conllevar para menores y jóvenes sobre todo en el uso de internet y las redes sociales. Familias enREDadas invita a promover desde el entorno familiar y escolar acciones de prevención, sensibilización y aboga por un uso responsable, basado también en las buenas prácticas de los padres.

Para ello los autores pretenden:

Prevenir (desde edades tempranas) y modificar conductas desadaptativas y de riesgo en nuestros hijos en su relación con las TIC.

Mediante un glosario, que tanto los adultos como los menores se familiaricen con los términos más frecuentes en el universo cibernético (ciberbullying, sexting...).

Capacitar a los padres en su labor educativa con sus hijos para poner normas y límites en todo lo relativo a las TIC, que ya son una constante en la gran mayoría de los entornos familiares.

Desmontar los estereotipos existentes en torno a las TIC.

Facilitar a los padres y educadores las claves para identificar los posibles riesgos en relación a las TIC.

Promover un uso saludable de las TIC para disminuir o eliminar posibles consecuencias a corto y largo plazo.

Aunar esfuerzos e implicar a las familias para combatir aquellas relaciones tóxicas que puedan establecer sus menores con la tecnología.

Además, facilita recursos y herramientas donde buscar información ne- cesaria y pedir ayuda.

Biografía del equipo

Los autores

Pilar RODRÍGUEZ SÁNCHEZ es psicóloga, desarrolla su trabajo llevando a cabo acciones de prevención e intervención con menores, familias y Centros Escolares, mediante sesiones y talleres psicoeducativos que abordan temáticas cotidianas de vigente actualidad, como gestión emocional, tolerancia a la frustración, prevención e intervención en casos de acoso escolar, riesgos en internet y redes sociales (ciberbullying, sexting, adicción al móvil y a las pantallas…), conflictos en familias con hijos en etapas preadolescente y adolescente, promoción de las relaciones saludables entre adolescentes y jóvenes, prevención del uso y consumo de alcohol y otras sustancias adictivas, estilos educativos parentales, asertividad y comunicación. Desde 2011 está especializada en conductas violentas de abuso a menores y maltrato entre jóvenes. Además, lleva a cabo otras acciones psicoeducativas de prevención y sensibilización dirigidas a profesionales.

Juan Carlos BLANCO MASAVEU ha desarrollado su carrera profesional en torno al periodismo y las comunidades digitales. Su labor al frente de redes sociales en Unidad Editorial y 20 minutos, desde 2005, le han convertido en un experto en gestión de privacidad y seguridad en internet. Responsable de Atención al Usuario en estas empresas, ha desarrollado protocolos de seguridad para salvaguardar y garantizar la privacidad en la Red de los usuarios. En paralelo es formador de Marketing Digital y experto en redes sociales, desarrollando cursos y gestionando la identidad digital de diferentes empresas y marcas en internet.

La coordinadora

Sonia MARTÍN PÉREZ es Doctora en Ciencias de la Información, licenciada en Periodismo y Traducción, y madre de tres niños pequeños. Cuenta con más de veinte años de experiencia como periodista y traductora, y compagina esta actividad con la dirección del programa de radio "Crecer en sintonía", de Libertad FM, un programa dirigido a padres y madres que aborda las vicisitudes de la vida en familia desde sus múltiples facetas. Por otro lado, realiza investigaciones sobre historia de la comunicación audiovisual, y trabaja en la producción de varios documentales y eventos cinematográficos, agrupados bajo la insignia de la productora Asoma Creaciones.

Dedicatoria

Queremos dedicar este libro a nuestras familias, padres y hermanos por todo su cariño y apoyo. También a todas aquellas familias que a lo largo de estos años han depositado profesionalmente su confianza en nosotros, también a las familias de amigos, vecinos, compañeros de trabajo… A todas las familias del mundo por ese amor incondicional que dispensan a sus hijos. A todos los padres lectores por ayudar a sus hijos a alcanzar sus sueños e ilusiones dejando en muchas ocasiones las suyas de lado. A todos ustedes por dedicarles, casi toda una vida en cuerpo y alma y procurarles alimento, vestido y la mejor formación. A todos ustedes por guiarles y educarles en valores y sobre todo por enseñarles a abrazar la vida de forma valiente con sus luces y sus sombras, sin miedos. A todos ustedes, familias por ser tan GENIALES.

Prólogo

Javier URRA[1]

Analógicos y digitales

Un libro sencillo, claro, inteligente, necesario.

Usted lector, encontrará mucho más que consejos. Una realidad auscultada, unas acertadas reflexiones.

Decía mi abuelita que hay quien se asusta de la sombra y se agarra al bulto. Y eso pareciera acontecer en muchas familias crónicamente preocupadas por esas nuevas tecnologías de las que llevamos hablando ya muchos años, pero desconociendo riesgos y delitos telemáticos.

Permítanme un consejo no pedido: enseñen a sus hijos e hijas a respetarse, a cuidar su privacidad, su dignidad, su honor.

Este breve volumen de la estupenda editorial Morata contiene el saber de lo que se dice y para quién se dice. El contacto con las familias, educadores, y los talleres realizados, permiten destilar lo importante y hacerlo fácilmente comprensible.

La lectura es cómoda, sin citas innecesarias y atractiva, muy dinámica y nada tópica y previsible.

Me congratulo de que lo escrito esté destinado directamente a las familias.

Lea, disfrute, llegará a los emoticonos y reirá. Quizás hasta se emocione.

Un autor muestra su seguridad cuando comparte con su lector su posicionamiento teórico y de praxis. Este es el caso.

El libro además se enriquece con legislación precisa. Singular relevancia tienen los casos expuestos y las tablas de observación.

Y dicho lo anterior, un prologuista, al igual que el presentador de un conferenciante, no debe confundir su papel y ser, evidentemente, breve.

Javier URRA

1 Primer Defensor del Menor de la Comunidad de Madrid.

Psicólogo de la Fiscalía del Tribunal Superior de Justicia y de los Juzgados de Menores de Madrid (en excedencia voluntaria).

Doctor en Psicología y en Ciencias de la Salud. Pedagogo terapeuta y profesor de la Universidad Complutense de Madrid.

Académico de Número de la Academia de Psicología de España.

Embajador de la Asociación Iberoamericana de Psicología Jurídica.

Presidente de la Comisión Rectora del Programa recURRA-GINSO para padres e hijos en conflicto.

Introducción

Sonia Martín y Pilar Rodríguez

Desde que tomé conciencia de ser madre de tres “nativos digitales”, cada vez que me asomo a la ventana de internet se apodera de mí un vértigo estremecedor. La guía que está a punto de leer ha conseguido tranquilizar esta sensación, pues acota, mediante la educación y el aprendizaje, buena parte de los riesgos intangibles a los que se enfrentan los menores desde los numerosos dispositivos a su alcance y que pueden, si no se conocen, comprometer su integridad y la de su familia.

Este libro es el resultado de una bonita colaboración entre dos grandes expertos en psicología y nuevas tecnologías, que mes a mes regalaron puntualmente a los oyentes del programa de radio “Crecer en sintonía”, —emitido por Libertad FM —, una interesante y completa sección que pretendía dotarnos a los padres y madres de las herramientas necesarias para proteger a nuestros hijos de los peligros que acechan en la Red y, también, para que adoptemos un papel activo a la hora de enseñarles a hacer un uso responsable y seguro de las llamadas TIC. Y de ahí surge la idea de escribir estas páginas, con el fin de dar consistencia literaria a los imprescindibles consejos que parecían perderse por las ondas radiofónicas.

Gracias a Familias EnREDadas el aterrador monstruo de las nuevas tecnologías dejará sitio a un positivo universo de comunicación e información, lleno de oportunidades al servicio de nuestros “cachorros digitales”.

Sonia MARTÍN

Recuerdo que ya habíamos hablado en alguna ocasión de la posibilidad de hacer un libro sobre prevención en riesgos en internet y redes sociales y, para ser franca, he de decir que cuando me hicieron la propuesta en firme me sentí ilusionada. Al principio no me percaté, pero a medida que pasaba el día me fui sintiendo cada vez más contenta y me dije: “Es por el libro”.

Que internet y las redes sociales nos facilitan la vida a todos es algo evidente. Sin embargo, la otra cara de la moneda son los riesgos vinculados a las nuevas

tecnologías de la Información y la Comunicación, que a partir de ahora, para abreviar, me referiré a ellas como TIC.

En 2011 empecé a especializarme en riesgos a los que pueden verse expuestos menores y jóvenes en internet. Desde entonces he impartido sesiones formativas e informativas dirigidas a familias, menores y profesionales. En aquel momento éramos pocos los que nos dedicábamos a este ámbito pero hoy en día me alegra ver cómo, a lo largo de estos años, han ido surgiendo nuevas organizaciones y profesionales especializados en esta área. Especializarme en este ámbito ha sido un gran acierto tanto a nivel profesional como personal al tener la oportunidad de ayudar a muchas familias con menores, también me ha brindado la oportunidad de conocer a Sonia y Juan Carlos, ambos grandes profesionales y personas entrañables con quienes he compartido este maravilloso viaje que ha sido escribir este libro para todas las familias, que contiene información básica sobre internet y redes sociales.

Internet ha revolucionado el mundo de repente, y de la noche a la mañana, a todos nos ha pillado desprevenidos. Proteger a nuestros menores y educarles en el uso responsable de las TIC a través de acciones formativas, informativas y psicoeducativas nos transformará en una sociedad mejor.

Quiero aclarar que nuestra intención ha sido hacer un libro sencillo, sin pretensiones. Un libro que contenga aquellos aspectos fundamentales acerca de los riesgos en La Red, la otra cara de la moneda, con la finalidad de ofrecer un libro de consulta básico a todas aquellas familias interesadas en tenerlo en sus hogares. Un libro de fácil lectura que les asegure unos conocimientos mínimos acerca internet y redes sociales y cómo prevenir posibles riesgos.

Los temas tratados en los apartados del libro van dirigidos a la prevención de riesgos online en menores. Sin embargo, nosotros, los adultos, también podemos aplicarnos estas directrices. Muchos padres de familia pueden pasar del uso al abuso y quedar “enganchados” con móviles, videojuegos o redes sociales. No olviden, padres lectores, que ustedes son el referente principal de sus hijos, son sus modelos. Las normas y límites que instauren en sus hogares en todo lo relacionado con la tecnología van a influir en ellos. Veremos a lo largo del libro como en internet también podemos ser víctimas de estafas: phishing, pharming, programas espías… No es mi intención crear alarma, al contrario, se trata de conocer los posibles riesgos con el fin de poder identificarlos en el caso de

que se presenten y saber qué hacer en cada caso, para disfrutar de una navegación segura.

Quisiera aprovechar estas líneas para agradecer a Javier Urra la amabilidad que ha tenido al escribir el prólogo de este libro.

Pilar RODRÍGUEZ

CAPITULO

1

Menores, internet y diversión

"Másters del universo"

Si hay algo que he podido constatar a lo largo de mi trayectoria profesional trabajando con familias ha sido la preocupación de los padres por el uso que hacen sus hijos menores de los dispositivos móviles y en general de las nuevas tecnologías de la Información (TIC). A menudo me consultan sobre cómo educarlos en internet y qué hacer para que sus hijos adolescentes aprendan a protegerse frente a posibles riesgos en redes sociales.

Varios estudios han constatado la iniciación de los menores a edades cada vez más tempranas en internet y redes sociales. Tomando prestado el término de "cachorros digitales" comentado por nuestra querida Sonia Martín en la introducción, no podemos pasar por alto la importancia que tiene incorporar al ámbito familiar la educación en el uso de las TIC, porque estamos hablando de la generación digital llamada "Generación 2.0". Fue Marc Prensky el padre de tan singular título para denominar a una generación de jóvenes internautas nacidos con una tablet bajo el brazo y que han sido expuestos desde bebés a la tecnología. Hablamos de una generación que se mueve como "pez en el agua" en todo lo relativo al funcionamiento de móviles y cualquier tipo de artilugio electrónico.

Hablamos de menores con mentes digitales. ¿Pero qué significa esto? Sin necesidad de profundizar, es preciso saber que el cerebro humano es una gran máquina, hasta el momento no se ha conseguido inventar nada parecido. Su gran capacidad plástica (neuroplasticidad) está íntimamente relacionada con la capacidad de adaptación a nuevos entornos. Así las nuevas generaciones han desarrollado unas mentes digitales, sabiéndose adaptar a los nuevos escenarios tecnológicos que presiden nuestra sociedad actual.

Hoy en día vivimos en un cambio continuo que poco invita a la reflexión. La tecnología del momento queda obsoleta a una velocidad vertiginosa sin darnos apenas tiempo a saborearla. Lo que hace el cerebro es establecer nuevas conexiones neuronales para adaptarse a la inmediatez de las cosas. Se sabe que las jóvenes mentes digitales desarrollan a nivel cerebral unas funciones llamadas "multitarea". Algunos estudios sobre las posibles consecuencias derivadas de la obsesión por los videojuegos muestran unos resultados que apuntan a una posible atrofia del lóbulo frontal y afectación de la visión periférica al centrar la visión durante un tiempo excesivo en pantallas.

Pero para serles sincera, no quiero quedarme con este último dato y prefiero pensar que evolucionamos hacia un mundo mejor, que la sabia naturaleza inclinará la balanza y “nuevos cableados neuronales” diseñaran atajos y caminos adaptados en las mentes digitales de nuestros hijos. Mientras tanto, ocupémonos de hacer todo lo que esté en nuestras manos, como sociedad, como padres y como profesionales, mediante programas de prevención que doten a nuestros menores digitales de hábitos responsables y recursos de afrontamiento ante los posibles riesgos en este nuevo escenario digital en el que casi todos hemos aterrizado sin haber sido preparados para ello.

Internet y las redes sociales han revolucionado el mundo a pesar de que aún muchos se resistan al cambio. La brecha digital es evidente y divide a los llamados “inmigrantes digitales” o “analógicos digitales”, que han tenido que adquirir habilidades para manejarse con las nuevas tecnologías, frente a “los nativos digitales”, nacidos en la era digital y que incorporan habilidades para manejar de forma natural y espontánea las TIC.

¡¡Despertad “padres analógicos”!! Subíos “al carro digital”. Cuanto antes lo hagáis, mayor sintonía encontraréis con vuestros hijos. A modo de símil, esto me recuerda a las bandas de frecuencia de las emisoras de radio: los menores internautas, en Frecuencia Modulada, y los padres analógicos en Onda Media. Al final, si los analógicos no se esfuerzan un mínimo, será más complicada la sintonía entre ambas generaciones.

Disminuir esa brecha generacional no es tarea fácil. Mostrarnos cercanos desde la tierna infancia, interesarnos, a medida que van creciendo, por conocer cómo pasan el tiempo en internet y en las redes sociales, conocer los juegos que comparten, qué vídeos de YouTube visualizan… En definitiva bucear con ellos en ese mundo digital. La evolución tecnológica es imparable y tenemos la responsabilidad social de educar a los menores, desde las familias y los centros educativos, en el uso responsable de las TIC. Para ello, hay que facilitar a las familias el acceso a recursos y herramientas formativas e informativas que fomenten la educación hacia un uso responsable de las nuevas tecnologías de la Información y la prevención de riesgos en internet.

La Encuesta del INE sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de la Información y Comunicación en los Hogares Españoles 2017[1], mostró que el 94,0% de los adolescentes de 15 años disponen de móvil. Y un alto porcentaje de menores de entre 10 a 15 años utilizan las nuevas tecnologías de la información,

con una edad de inicio en internet por debajo de los 10 años. En el apartado de “Estudios sobre las TIC”, los lectores podrán encontrar datos relacionados con diversas cuestiones relativas a las TIC.

Por otro lado, el Informe Generación 2.0. 2010[2], realizado por la Universidad Camilo José Cela sobre los hábitos de los adolescentes en el uso de las redes sociales por comunidades autónomas, reflejó que el 78% de los adolescentes utilizaban las redes sociales, siendo las mujeres quienes más lo utilizaban, con un 81,6%, y los varones, un 74,4%.

Sin duda alguna, los lectores podrán imaginarse que si estos datos son resultados de 2010, en la actualidad habría que inflarlos aún más.

Trabajando con menores he podido constatar que la edad de los internautas disminuye cada año. En 2011, las familias me solicitaban orientación para sus hijos adolescentes sobre aspectos relativos a la educación en internet y otras problemáticas relacionadas con las que se encontraban. Sin embargo, hoy en día además de triplicarse las consultas, las edades de los menores han descendido hasta los 8 y 9 años e incluso menos, lo que resulta inquietante.

Creo que es urgente ponernos manos a la obra y educar desde la infancia, dotándoles de las herramientas de protección y de los recursos necesarios para manejarse en estas lindes porque tener “mentes digitales” no es suficiente. Necesitan aprender a hacer un uso responsable y a navegar de forma segura. Por lo demás, bien es cierto que ellos son más rápidos navegando en internet, más hábiles y se mueven de forma más natural, intuitiva y espontánea.

Desde el entorno familiar, recomiendo buena dosis de píldoras educativas en prevención de posibles riesgos en internet y redes sociales para nuestros menores, píldoras de prevención no solo dirigidas a las nuevas generaciones digitales, protagonistas indiscutibles de nuestra era, sino también dirigidas a las familias y a los profesionales de la educación.

Las preocupaciones de los padres giran, por lo general, en torno a los siguientes puntos:

Que sus hijos puedan acceder a contenidos inapropiados. Es necesario educar en una navegación segura. En internet NO todo vale.

Que se registren en redes sociales sin el consentimiento de los padres a edades muy tempranas (infancia y preadolescencia).

Que faciliten datos personales, tanto suyos como de su entorno (amigos y familia) con la pérdida de privacidad, exponiéndose a posibles riesgos.

También les preocupa que sus hijos puedan estar siendo víctimas de acoso escolar. En algunos casos los padres manifiestan su preocupación ante la posibilidad de tener “hijos pegones” y/o “acosadores”.

Que sus hijos puedan ser víctimas de un adulto y puedan ser engañados a través de las redes sociales.

El excesivo tiempo que pasan con pantallas: YouTube, videojuegos, WhatsApp, etc., en detrimento de otras actividades (estudio, actividades deportivas, responsabilidades familiares…). No es extraño ver en los informativos noticias relativas a menores que agreden a sus progenitores cuando les dejan sin conexión a internet.

Estas y otras cuestiones son las que me plantean las familias. Resulta preocupante saber que la gran mayoría de los padres con los que he tratado en talleres y consultas aseguran al principio no tener ni idea de las webs que sus hijos adolescentes visitan.

Es necesario educar, desde los hogares, para que el menor sea responsable a la hora de usar la tecnología para conseguir jóvenes con criterio, capaces de autorregular su conducta. Los padres han de supervisar los contenidos que visitan sus hijos.

Las nuevas generaciones de internautas se relacionan, comunican y divierten a través de internet y las redes sociales. Ya hemos visto que en los últimos años se han incrementado de forma masiva los adolescentes que las usan y cada vez se inician en ellas a edades más tempranas. ¿Quién no ha visto alguna vez a un bebé entretenido pasando fotos o imágenes en el móvil de sus padres? Sobra decir que los avances tecnológicos alcanzados son beneficiosos para la sociedad. Internet nos abre un mundo de posibilidades infinitas, pero se trata de un mundo complejo; aunque los jóvenes lo aborden sin miedo, es preciso educarles desde los hogares en el uso responsable y en la prevención de posibles riesgos.

En los talleres que imparto, dirigidos a familias, además de abordar la temática de riesgos en internet, también incluyo otros aspectos relacionados con la salud de las familias. Los padres suelen vivir el día a día con gran estrés sobre todo aquellas familias que cuentan con uno o más hijos en edad adolescente y preadolescente. Son padres que siempre andan corriendo de acá para allá: llevarles y recogerlos del colegio y a las actividades extraescolares, sortear el tráfico diario, las notas, los exámenes… Padres preocupados siempre por sus menores. Suelo decirles que intenten no preocuparse tanto. Para ello les pido que marquen una gran “X” sobre el prefijo de la palabra “preocuparse” y se queden únicamente con la palabra “ocuparse”:

En relación con la tecnología, aunque es entendible la preocupación de las familias, sin embargo resulta más efectivo “ocuparse” formándonos mediante cursos, talleres y sesiones en cómo educar a nuestros hijos en el uso responsable de internet y en la prevención de posibles riesgos en la Red, antes que mantenerse en una “preocupación” permanente. Se trata más de “ocuparse” y menos de “preocuparse”.

Por otro lado, a los inmigrantes digitales, que puedan sentirse desbordados al ver cómo los menores dominan la tecnología de forma tan natural, mejor que ellos mismos, les diré que internet nos ha pillado a todos por sorpresa: nadie nos preparó antes. De repente internet nos conecta y nos permite acceder a cualquier punto del planeta en tiempo real y de forma inmediata. Las familias han de procurar no quedarse atrás y engancharse para no quedarse obsoletas y poder sintonizar con los hijos más fácilmente.

Por otro lado, quiero hacer hincapié en todo aquello que no existe en el mundo digital. Si en internet las sensaciones pasan a un segundo plano y desaparecen de nuestras relaciones, ¿dónde queda jugar con otros niños en el parque, conversar con amigos y familiares, abrazar a los que queremos, mirar a los ojos a nuestro interlocutor o pasear deleitando nuestras pupilas? Desde la implantación de las nuevas tecnologías nuestras rutinas se han visto modificadas, nuestro tiempo de ocio no es el mismo, le quitamos tiempo a la actividad física por estar conectados, nos falta tiempo para compartir y disfrutar con los demás. Hoy en día trasladamos ese disfrute a los dispositivos tecnológicos. Perdemos vivencias, emociones y sensaciones “de vida real” que no existen en el “mundo digital” de la misma manera.

Al final resulta que tanta conexión con el mundo virtual nos desconecta del mundo real, de nuestro entorno más cercano. Dejamos de mirar a los amigos, a la familia. Muchos sentidos se diluyen en el mundo digital, incluso desaparecen, se pierden con una pantalla de por medio. Dejamos de mirar a nuestro alrededor para mirar una pantalla. Estar conectados, inevitablemente, también implica cierta desconexión.

Nos dirigimos hacia una sociedad hiperconectada de forma permanente con los diversos entornos tecnológicos. Está claro que los avances de las TIC nos han facilitado la vida a todos. Podemos utilizar el smartphone a cualquier hora del

día: de camino al trabajo, a la universidad, haciendo deporte, paseando, mientras comemos, cocinando y, lo que es aún peor, conduciendo. Aprovecho para recordar la irresponsabilidad y el peligro que supone utilizar el teléfono mientras conducimos para hacer o responder llamadas o mensajes. Estas conductas pueden acarrear una tragedia no solo para nosotros sino también para otras familias. Seamos ejemplo y guardemos el móvil mientras conducimos.

Parafraseando a Luengo, J.A. (2013) cabe preguntarnos si “podemos llegar a ser “esclavos” del vasto mundo digital que nos rodea y condiciona nuestra vida, comunicación y relaciones”.

Podemos preguntarnos hasta qué punto llegamos a ser esclavos de la tecnología digital o si lo llegarán a ser nuestros hijos. Ciñéndonos al momento actual, si queremos un mundo mejor con jóvenes que tengan criterio para ser capaces de hacer un uso responsable de las TIC, entonces nos queda aún mucho por hacer. En este sentido las acciones llevadas a cabo hasta el momento han sido necesarias para seguir avanzando, pero no es suficiente, aunque son muchas las familias y profesionales implicados en mejorar esta situación y prueba de ello son todas las acciones desarrolladas en estos últimos años.

Siento que esa visión futurista que siempre tuve sobre lo que estaba por llegar ha llegado ya. La tecnología nos invade y forma parte de nuestro día a día, desde smartphones con múltiples funcionalidades que nos facilitan la vida a golpe de clic hasta flotas de taxis sin conductor transitando por Estados Unidos en un proyecto piloto.

1 Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares. Año 2017. Instituto Nacional de Estadística (INE). Disponible en: tich_2017.pdf.

2 Informe Generación 2.0. (2010). Departamento de Psicología Universidad Camilo José Cela. Disponible en: https://www.slideshare.net/ucjc/generacin-20-hbitos-de-los-ad.

CAPITULO

2

Delitos telemáticos

"La amenaza fantasma"

Ya sabemos que una de las principales preocupaciones que manifiestan las familias es la exposición de sus hijos a contenidos inapropiados en internet. El hecho de que nadie controle la información que pulula por la Red, la baja percepción del riesgo que tienen los jóvenes internautas, los programas espía que pueden robarnos datos y monitorizar a nuestros hijos a través de una webcam, son algunos de los riesgos que les hace especialmente vulnerables.

Además de estos, existen otros muchos riesgos a los que pueden verse expuestos nuestros hijos y que son considerados delitos telemáticos. Prevenirlos significa conocerlos, o al menos contar con unos conocimientos mínimos acerca de cuáles son, además de ser necesario saber qué hacer en caso de convertirnos en víctima de alguno de ellos.

Como he mencionado en el capítulo anterior “Menores, internet y diversión”, corría el año 2011 cuando empecé a impartir talleres y sesiones de prevención sobre riesgos en internet en centros escolares. Se trataba de sesiones psicoeducativas dirigidas tanto a alumnos como a padres de familia y equipos docentes. Yo lo llamo “formación trípode”: menores-familias-equipos docentes. Todos estamos en el mismo barco y hacer prevención desde los tres frentes es el único modo para avanzar, pues las familias y el centro escolar son los pilares prioritarios en los que hay que implantar la prevención.

Me llamó especialmente la atención el alto porcentaje de familias que desconocían los riesgos a los que sus hijos podían verse expuestos. Actualmente hemos avanzado bastante y hay más información gracias, entre otras cosas, al notable trabajo de organizaciones comprometidas y a la labor de instituciones, como por ejemplo, Policía y Guardia Civil con el llamado “Plan Director”, implantado en colegios desde hace años.

Este apartado no pretende en absoluto ser alarmista, pero llevar a cabo acciones de prevención en lo relativo a los riesgos que representan las nuevas tecnologías para los menores es algo necesario no solo para ellos sino también para los lectores sean o no padres de familia. El ciberespacio no es una película de ficción, es nuestro presente. Hemos ido improvisando soluciones y alternativas a medida que surgían los problemas y en algunos casos hemos acertado, pero en otros seguimos dando “palos de ciego”, aunque queda mejor decir seguimos “trabajando en ello”. Internet nos implica a todos, a las familias, a los

profesionales de la educación y la psicología, a los cuerpos de seguridad del Estado y a la sociedad en general. Hemos de saber dar respuesta a esa otra cara de la moneda, a ese lado oscuro que puede suponer el progreso si no nos preparamos para recibirlo.

Me sigue sorprendiendo que los padres aún desconozcan muchos delitos telemáticos. La mayoría sabe algo de manera superficial y otros muchos tan solo "han oído campanas" pero afirman desconocerlos y no saber qué decir a sus hijos ni cómo actuar.

Me pregunto: ¿Por qué no hemos avanzado más deprisa? ¿En qué estamos fallando? "Pongamos que hablo de Madrid…" porque no estoy hablando de un sitio recóndito en el fin del mundo. Hablo de familias residentes en la Comunidad de Madrid, donde se supone que existe información más que suficiente relativa a estos temas. Sin embargo, a las familias no les llega esa información. ¿Por qué? ¿Qué es lo que ocurre?

Difícilmente se podrá solucionar un problema si no se sabe que se tiene un problema. De igual manera, si los menores no saben identificar los posibles riesgos difícilmente se van a poder proteger. No es suficiente decirles "¡Ten cuidado!", les aseguro que decir solamente esto no sirve, el trabajo es otro. Tenemos que dar un paso al frente. ¿Cómo podemos pretender que las familias eduquen a sus hijos en el uso saludable de las TIC y los posibles riesgos en la Red si no les facilitamos información ni formación? Y no es suficiente hacerlo de manera puntual, mediante una sesión informativa anual durante el curso escolar, sino de forma permanente en el mismo centro, habilitando un espacio donde puedan acudir las familias para formarse, para exponer cualquier duda o consulta que les surja o preocupe. Insisto en esta idea, si no es así, difícilmente podremos avanzar.

Como he comentado anteriormente, todos los esfuerzos y acciones llevadas a cabo hasta el momento, aunque han sido necesarias para seguir avanzando, sin embargo la evidencia nos deja claro que no son suficientes. En muchas ocasiones, las familias consultan a profesionales y a centros educativos y me comentan que las respuestas son muy generales y nada especializadas, del tipo de: "Que no den datos personales", "que tengan cuidado con la webcam", "que controlen el tiempo que sus hijos pasan en internet"…

Y eso es tan general como ir al médico y decirle:

Médico: “Buenos días”

Paciente: “Buenos días, doctor, vengo a verle porque llevo un tiempo que digo “¡achís!“ y estornudo, y no sé qué será.”

Médico: “Ahh! Entiendo, si estornuda y dice “¡achís!” usted entonces tiene “constipado”. Buenas tardes. Que pase el siguiente”.

Al salir de la consulta este paciente sabrá su diagnóstico de “constipado” pero no sabrá qué hacer para curarse si el médico no se lo dice. Al final ocurre igual con las familias no saben que tienen que hacer ni cómo hacerlo. Decirles “que tengan cuidado”, “que controlen el tiempo”, son cosas evidentes que ya sabemos casi todos. La diferencia entre las pautas de un profesional referente de familias y cualquier otro ciudadano de a pie, se ha de notar en este tipo de actuaciones para no restar eficacia a las intervenciones en prevención. Al igual que no es suficiente cuando el médico le dice al paciente el diagnóstico sin informarle de qué hacer y cómo abordarlo. Muchas son las familias necesitadas de formación e información accesible y disponible. Compatible con sus horarios “imposibles”. Necesitamos darles mejores soluciones, les aseguro que no basta que pase una vez al año una asociación por el centro escolar y dé una sesión dirigida a padres o alumnos.

A continuación vamos a ver algunos de los principales riesgos a los que se pueden enfrentar nuestros menores:

Grooming

Se trata del acoso por parte de un adulto a un menor normalmente a través de las redes sociales. El adulto suele crear un vínculo de amistad con el menor para irse ganando su confianza. Para ello suele utilizar temas de interés del menor (aficiones, moda, música, películas, etc.), y un lenguaje propio de adolescentes o preadolescentes. Puede decirse que se mimetiza con los menores haciéndose pasar por quien dice ser que es para poder engañar al menor. La finalidad suele ser abusar sexualmente del menor.

LARIOJA.COM[1] Detenido un ingeniero de 50 años por abusar de una niña de do
Otras posibles víctimas Durante el registro de su domicilio se ha encontrado num

Es cierto que hoy en día muchos menores internautas conocen este tipo de riesgos gracias a las acciones llevadas a cabo por profesionales especializados en este ámbito y por las acciones sobre ciberseguridad de la Policía y la Guardia Civil en el “Plan Director”, desarrolladas mediante charlas impartidas en centros escolares para prevenir posibles riesgos reales a los que pueden verse expuestos.

Insisto de nuevo en que no se trata de crear alarma, como sociedad tenemos que poner en marcha mecanismos y acciones de prevención que promuevan en los entornos familiares el dialogo con los hijos sobre estos temas para:

Promover nuevos recursos de afrontamiento en los menores que sustituyan al posible bloqueo y no sigan su primer impulso.

Que sean capaces de identificar situaciones de riesgo si se diera el caso.

No hace tanto tiempo, las que ahora son abuelas decían a sus pequeños que “si alguien te ofrece caramelitos, no los aceptes y aléjate lo más deprisa posible”. Lo que estaban haciendo era prevenir posibles situaciones de riesgo. Hablar con los hijos de forma espontánea y natural, sin darles lecciones magistrales acerca de los riesgos en internet y redes sociales es hacer prevención desde la familia. Dialogar con ellos sobre cómo proceder en el caso de identificar alguna situación de riesgo o, aún mejor, sobre cómo identificarlas, es una de las mejores formas de hacer prevención con los menores para que ellos puedan interiorizarlo.

Tenemos que educar a los menores en identificar los posibles riesgos y en saber cómo reaccionar ante ellos. Para conseguir estos objetivos necesitamos desde los centros escolares, y desde el ámbito de la familia, crear lo que yo llamo “espacios de confianza” donde hablar sobre estos temas.

Sexting

Es otro de los riesgos a los que pueden verse expuestos nuestros adolescentes y jóvenes digitales. Consiste en el envío de fotografías, vídeos, imágenes, etc. de contenidos de tipo sexual que distribuyen ellos mismos a través de sus smartphones. El problema es que al difundirlas, dejamos de tener control sobre dichas imágenes, porque pueden ser compartidas a través de internet y redes sociales.

Llamamos “sexting activo” cuando es el menor quien realiza sus propias fotos y las envía. Y “sexting pasivo” cuando es el menor quien recibe las imágenes de otro menor.

Es obligado hablar sobre la baja percepción del riesgo que presentan nuestros menores a la hora de publicar y difundir imágenes (fotografías y vídeos) en internet y redes sociales. Es lo que llaman, hablando en términos de jerga tecnológica, “falta de percepción de identidad digital”. Los menores internautas tienen acceso a mucha información, parecen saberlo todo. Sin embargo, eso no es así, les falta formarse para hacer un uso responsable de la tecnología. Los menores no solo navegan por la Red sino también “bucean por la Red” sin haber sido formados en privacidad ni seguridad y esto sí es un problema.

Es curioso conocer la respuesta de los menores (de 11 y 13 años) ante la pregunta de por qué piensan ellos que los acosadores buscan en la Red víctimas menores de edad para cometer actos delictivos. Las respuestas suelen ser del tipo: “porque es más fácil engañarnos”, “porque nos creemos lo que nos cuentan”, “porque nos convencen más que a los mayores…”. En definitiva, los menores lo tienen claro, se reconocen perfectamente como colectivo vulnerable y los “indeseables” (así denominaba una mamá en un taller a los acosadores y maltratadores) saben muy bien la puerta a la que tienen que tocar.

Recuerdo que, hace unos años, llegó a mis manos el artículo de una publicación americana, cuyo autor hablaba del “Síndrome Star”. El lector se preguntará, ¿qué es esto? Yo también me lo pregunté. Según avanzaba en el texto comprendí que el autor se refería con este término a cómo los adolescentes y jóvenes han normalizado el hecho de publicar y ser protagonistas en internet y redes sociales. Todo toma sentido si tenemos en cuenta que desde la más temprana infancia, los padres les grabamos en vídeo, les hacemos fotos, convirtiéndoles en auténticos protagonistas, auténticas “estrellas” de su universo particular. Desde que son

bebés, los padres publicamos y enviamos sus fotos y vídeos.

Hacerse selfies y compartirlos con sus iguales es más que una moda. Lo han bebido desde pequeñitos de su entorno más cercano: la familia. Por lo tanto, no debería extrañarnos que muchos padres compartan las ecografías de sus hijos con familia y amigos, porque para ellos significa compartir esos momentos felices, de alegría y quisiera que esto no se mal interpretara, lo digo con cariño, sin juzgar y con todo el respeto que ustedes, padres lectores merecen.

Nos podemos preguntar por qué les gusta tanto a los adolescentes hacerse fotos y compartirlas. Los motivos son diversos: les gusta compartir fotografías, vídeos y selfies con sus amigos, les divierte capturar y comentar todo lo que hacen y en todo momento, les gusta sentirse importantes, hacerse selfies en poses "insinuantes".

Actualmente, es el modo que tienen los adolescentes de socializar. Son otros tiempos, las nuevas generaciones se relacionan así, lo hacen de forma espontánea, sin percepción del riesgo y esto supone un problema.

Comparten imágenes y una vez compartidas no solo las reciben las personas de su agenda de contactos de su teléfono móvil, sino que a partir de ahí es incontrolable saber cuántos amigos de amigos van a compartirlo. Objetivo Birmania ya lo decía en su canción "¡Uh! Vaya lío, los amigos de mis amigas son mis amigos…" estos chicos eran visionarios sin saberlo.

Cada vez son más y más jóvenes, los menores internautas que se registran y acceden a redes sociales: cualquier cosa publicada en Facebook, Instagram, Twitter, o en WhatsApp, Telegram o Line (mensajería instantánea), puede trascender del ámbito de los amigos cercanos al ámbito de "los amigos de mis amigos" y de estos a "los amigos de mis amigos de mis amigos", y así sucesivamente hasta hacerlo extensivo a numerosas personas.

No vayan a pensar que el sexting es exclusivo de menores y jóvenes, también afecta a los adultos. Los lectores podrán recordar el famoso caso de la concejala de Los Yébenes que fue víctima de sexting al difundirse a través del correo del Ayuntamiento, sin su consentimiento, un vídeo erótico grabado por ella misma.

Sextorsion

Cuando hablamos de sextorsion hablamos de violencia sexual en la Red. Este es un concepto muy relacionado con el sexting comentado en el punto anterior. En este delito entran en juego el chantaje y las amenazas mediante la difusión de fotografías y/o vídeos de la víctima conseguidos por el sextorsionador. Huelga decir que suele tratarse de imágenes en actitudes eróticas. Pueden cometerlo tanto menores como adultos.

SEXCASTING Y SEXTORSIÓN[2] Las autoridades alertan de un “considerable”

Recordemos el caso de Amanda Todd[3], una adolescente de quince años que decidió poner fin a su vida al haber sido víctima de diversos delitos: ciberbullying, sextorsion y sexcasting.

Sexcasting

Hablar de sexcasting es hablar de ciberdelito. El sextorsionador intenta difundir por internet imágenes o vídeos de contenido sexual realizadas especialmente con una webcam. Incluso puede tratarse de montajes con conversaciones de contenido sexual mantenidas con el sextorsionador. Las víctimas pueden ser tanto menores como adultos.

Stalking

Acoso persistente y obsesivo mediante amenazas e intimidación que se lleva a cabo tanto de forma física como virtual. El objetivo es el de contactar personalmente con la víctima en contra de su voluntad.

Una mujer, investigada por ‘stalking’[4] La presunta autora del delito había manter

¿Qué podemos hacer?

Hemos visto cómo los ciberdelitos adquieren en la actualidad dimensiones que hubieran sido impensables hace años. Ante ellos, los operadores o agentes sociales debemos conducirnos con firmeza, especialmente en el ámbito educativo y familiar. De nada sirve decir a los menores, “ten cuidado con desconocidos en internet, ten cuidado que no te engañen, ten cuidado con la información que facilitas por internet...” porque educar en prevención de riesgos en internet es algo más que verbalizar “ten cuidado” a modo de padre-misionero. Es necesario decirlo, pero no es suficiente. A los menores y jóvenes internautas hay que formarlos, informarlos y darles pautas claras, sencillas y concretas como por ejemplo las que relaciono a continuación:

No contactar con desconocidos, ignorarlos cuando ellos contacten con nosotros.

No enviar imágenes o fotos “comprometedoras” en poses sexy.

No olviden mencionar a sus adolescentes internautas que si algún sextorsionado

Si recibimos imágenes o fotos comprometedoras, no seguir la cadena.

Desde los inicios, poner límite y cortar de raíz cualquier tipo de amenaza o chantaje del que seamos víctimas.

Bloquear y denunciar online, en la propia red social en la que suceda.

Contárselo a un adulto de confianza (de la familia, del profesorado...).

Denunciar presencialmente en Policía o Guardia Civil si fuera necesario.

Sobre todo, es fundamental decirles la importancia que tiene contarlo a un adulto de confianza. Generar espacios de diálogo con los menores, espacios de confianza en los que se hable también sobre “conceptos”. Quienes me conocen profesionalmente saben lo mucho que me gusta trabajar los conceptos, siempre lo hago tanto en la consulta privada como en los talleres y sesiones. A veces, para poder avanzar es necesario aclarar los conceptos con la intención de partir todos de un mismo conocimiento, de una misma idea que asegure que todos entendemos lo mismo. Lo podemos ver en el ejemplo siguiente:

Ejemplo 1: ¿Qué creen que puede entender nuestro hijo por “imagen o fotografía comprometedora”?

Aquí pido al lector una reflexión acerca de este concepto. Parece evidente que al hablar de imagen comprometedora implícitamente todos entienden que es algo que “compromete”. Sin embargo, no perdamos de vista lo que un menor puede entender por imagen comprometedora. Les puedo asegurar, por lo vivido en mi experiencia profesional, que son dispares las acepciones que puede darse a este concepto. No podemos dar por hecho que al decirles “cuidado con el envío de imágenes comprometedoras” ellos van a interpretar lo mismo que ustedes, profundicen en este concepto porque puede que no sea así. Desde el ámbito familiar, los padres pueden concretar qué se entiende por imágenes comprometedoras.

TALLER SOBRE REDES SOCIALES En una sesión sobre redes sociales en un

Por otro lado, no es extraño ver en los informativos noticias sobre famosas de Hollywood denunciando el robo de imágenes por algún hacker, en poses provocativas: en ropa interior, posando desnudas, mostrando los pechos y traseros, vídeos y fotos íntimas manteniendo relaciones con novios antiguos o actuales, selfies en la bañera o en la ducha, en la cama con o sin pareja…

En otros casos, los hackers acceden a la webcam del ordenador de su víctima y la chantajea colgando imágenes comprometedoras en internet si no acceden al pago de una cantidad determinada.

No hay que olvidar a los pederastas, que bajo nombres falsos comparten imágenes en foros y chantajean a sus víctimas para obligarlas a realizar actos degradantes a cambio de fotos, como es el caso del Matthew Falder[5], el sádico pederasta británico que obligaba a sus víctimas a realizar actos degradantes para más tarde chantajearlas compartiendo las imágenes en la Red.

Al final se convierten en virales, se comparten y se comentan y no hay forma de detenerlas en las redes sociales destrozando la vida de quienes son víctimas.

La cuestión se centra en educar. En tecnología no todo vale y tener criterio sobre quién puede verme desnudo, semidesnudo, tumbado en determinadas poses y saber si lo que vale en el mundo real es aplicable al mundo virtual. Estos son aspectos que no suelen comentarse de manera explícita en el ámbito familiar y es necesario que se haga.

En el siguiente apartado “Estudios sobre las TIC”, encontrarán los sorprendentes resultados que se obtuvieron en una investigación sobre privacidad y seguridad llevada a cabo en Perú con una muestra de adolescentes de Secundaria.

Así les animo, padres lectores, a dialogar con sus hijos sobre este (imágenes comprometedoras) y otros conceptos. Conceptos que se consolidan con una sólida base en valores y creencias en las que educamos a nuestros hijos. Además, aprovechando que hablamos de valores y creencias, también os animo a educar a vuestros menores en normas, límites y responsabilidades.

A continuación quiero dar paso a exponerles algo que me parece relevante. Imagínense que portamos sobre nuestras cabezas un gran recipiente, y este recipiente ahora vamos a llenarlo de creencias, valores, ideologías, etc. A

continuación imaginemos que ese recipiente se encarga de filtrar todo lo que proviene del “exterior”. Cualquier vivencia o experiencia va a pasar a través de ese filtro tan especial de nuestras creencias y valores, como si de “un gran colador” se tratara, así es como cada uno de nosotros, en base a esos valores y a esas creencias, vamos interpretar el mundo y los sucesos que nos ocurran.

Fíjense en la imagen adjunta, estas van a ser “nuestras gafas para ver el mundo”. De igual manera, aquellos valores en los que basamos la educación de nuestros hijos van a representar el contenido de ese “recipiente” y cualquier experiencia o información que provenga del mundo exterior va a interpretarse según esas creencias y valores. Vamos a ver y a interpretar el mundo y lo que en él sucede con unas “gafas personales”. La conocida frase “nada es verdad ni mentira, todo depende del color del cristal con el que se mira” recoge lo que este concepto expresa.

Otros riesgos

Además de los riesgos que acabamos de ver, existen otros muchos que seguramente ya conozcan o de los que, al menos, habrán oído hablar:

SPAM

Es lo que todos conocemos como “correo no deseado” y que normalmente queda almacenado en una carpetita llamada “Spam”. ¿Quién no ha recibido alguna vez en el correo mensajes de remitentes desconocidos? Suele tratarse de información publicitaria que nunca hemos solicitado enviada por spammers.

El spam suele enviarse por mensajería instantánea como redes sociales, blogs, etc., y se hace de forma masiva para llegar a múltiples destinatarios.

MALWARE

Otro de los riesgos a los que se puede estar expuesto es el malware; al igual que ocurre con el spam, ¿Quién no ha perdido toda o parte de la información que tenía por culpa de un virus informático? Seguro que a muchos de ustedes también les ha ocurrido.

Se trata de software malintencionado que se crea para tal propósito (acceder a información privada); los conocemos más por el nombre de “virus informáticos”. Son los famosos troyanos, spyware o programas espía, que pueden incluso dañar nuestro ordenador. En algún caso podemos recibir un spam con “bicho dentro”, pudiendo activarse por el simple hecho de abrir el e-mail (correo electrónico).

Los virus informáticos nacen en 1971, y es en los años 80 y 90 cuando se hacen populares y conocidos por todos. Adoptan este nombre por el parecido funcionamiento con los virus biológicos a los que estamos expuestos los humanos, cuando infectan un ordenador se propagan por la red infectando los archivos.

Algunos malware son: virus informáticos, adware, ransomware, gusanos… Existen diversos antivirus en el mercado, como por ejemplo Total AV, McAffee, Norton, entre otros. Cualquiera de ellos protege, rastrea y elimina virus. No es necesario que se gasten mucho dinero para tener sus equipos protegidos de malware, los hay gratis y los de coste son asequibles y merecen la pena.

Existe mayor probabilidad de encontrar los indeseables malware en webs relacionadas con ofertas de viajes, premios y juegos. ¡¡Ojo!! El malware puede también activarse con tan solo acceder a la web en cuestión.

La amenaza de los routers infectados por el «malware» ruso es aún peor: ¿está tu

PHISHING

Se trata de publicidad de empresas que solicitan datos personales: nombre y apellidos, DNI o identificación, números de cuentas y contraseñas de tarjetas, correos o incluso dinero. En principio, todos somos susceptibles de ser víctimas de phishing. En ocasiones se hacen pasar por entidades bancarias y empresas de reconocido prestigio. Pueden llegar a falsificar incluso el logotipo de la marca de la empresa por la que se hacen pasar. Por lo que sobra decir que una pauta importante a seguir es NO facilitar datos personales por internet.

A continuación mostramos un caso real de phishing, expuesto por un padre de familia en una sesión de prevención de riesgos en internet al llegar al apartado de seguridad y privacidad:

CASO DE PHISHING Un padre en una sesión nos expuso al resto de asistentes c

Como verán los lectores, no hay que “bajar la guardia” en el mundo virtual, porque los estafadores se hacen pasar por bancos y otras instituciones públicas y privadas para engañarles, recopilar sus datos personales y después utilizarlos de forma ilegal. Sean precavidos, naveguen por la red de forma segura y enseñen a sus pequeños internautas el camino de una navegación segura en internet.

PHARMING

También mediante el pharming intentan conseguir información personal pero en este caso el objetivo es “robar una identidad online”. Funciona redirigiendo a los usuarios a una web fraudulenta. Lo sufren en su mayoría las empresas de comercio y banca electrónica, al igual que el phishing.

¿Qué podemos hacer?

Al igual que en los delitos telemáticos del primer bloque, en este segundo (Otros Riesgos) también es necesario identificar aquellos riesgos tecnológicos a los que pueden verse expuestos los menores en la Red para poder prevenirlos y puedan aprender a “darles esquinazo”:

No facilitar en ningún caso nuestros datos personales, ni en webs, ni en foros, ni en redes sociales.

Instalar en nuestro ordenador un buen antivirus y antispyware.

No responder nunca al correo basura, de alguna forma al hacerlo confirmamos nuestra dirección de e-mail.

Respetar y proteger nuestra privacidad y la de los demás. Siempre que vayamos a dirigir un correo a varios destinatarios, podemos incluirlos en “copia oculta” (CCO), con el fin de no difundir mediante nuestro e-mail los correos personales de los destinatarios.

Cortar la cadena y no reenviar mensajes hoax, mensajes en cadena que conlleven algún tipo de engaño o rumores.

ABC COMUNIDAD VALENCIANA[7] SOCIEDAD La española captada por una
Manrique, de 35 años, quien supuestamente se hacía pasar por líder del grupo rel
El director de la división de trata de personas de la Policía Nacional del Perú (PN

1 http://www.larioja.com/rc/20120111/sociedad/detenido-hombre-anos-abusar--201201111137.html

2 https://www.diariodepontevedra.es/articulo/pontevedra/alertan-de-un--considerable-aumento-del-sexting-en-la-provincia/20170220000000321164.html

3 http://www.elmundo.es/america/2012/10/17/noticias/1350498777.html

https://elpais.com/sociedad/2012/10/17/actualidad/1350506605_509352.html

4 https://www.laprovincia.es/sucesos/2018/05/22/mujer-investigada-stalkinges/1060652.html

5 http://www.bbc.com/mundo/noticias-43125571

6 Obtenido en: https://www.abc.es/tecnologia/redes/abci-ciberataque-amenaza--routers-infecta dos-malware-ruso-peor-esta-equipo-entre-estos-modelos--201806061900_noticia.html

7 https://www.abc.es/espana/comunidad-valenciana/abci-espanola-captada--secta-satanica-peru-accede-programa-para-victimas-201807061357_noticia.html

CAPITULO

3

Estudios sobre las TIC

"Minority report"

A medida que la tecnología ha evolucionado y ha ido introduciéndose en nuestras vidas, diversos estudios a nivel mundial nos han reportado datos de interés que profundizan sobre nuestra actual realidad virtual.

La investigación también nos ayuda a descubrir no sólo los porqués, también nos ayudan a conocer los factores de riesgo que pueden intervenir en determinadas problemáticas. Respecto a las Nuevas Tecnología de la Información, conocer qué uso hacen jóvenes y adultos, a qué edades comienzan a usar su móvil y/o smartphone. En definitiva, la investigación es necesaria para obtener un conocimiento lo más objetivo posible a fin de saber en qué dirección tenemos que dirigir las acciones formativas para conseguir: un uso responsable de las nuevas tecnologías, identificar riesgos, reflexionar sobre aspectos de privacidad y seguridad, dar pautas para proteger la información personal, tener conocimiento sobre el marco legal en internet, etc.

Estudios en Europa

ESTUDIO SOBRE EQUIPAMIENTO Y USO DE LA TECNOLOGÍA

Según los datos obtenidos por la encuesta del INE de octubre de 2017 sobre el equipamiento y uso de las TIC en los hogares españoles, “Equipamiento y Uso de Tecnologías de la Información y Comunicación en los Hogares del Año 2017”[1]:

El 99,2% tienen televisión en su hogar. El 97,4% dispone de teléfono móvil. El 7

Los resultados más relevantes obtenidos en esta encuesta (Uso de las TIC por los menores) son los siguientes:

El uso de las TIC en la población infantil (de 10 a 15 años) es muy elevada.

El uso de ordenador es una práctica muy extendida entre los menores (92,4%), siéndolo aún más el uso de internet (95,1%).

Los resultados sugieren que la edad de uso de ordenador e internet están por debajo de los 10 años.

No se aprecian diferencias significativas por sexo.

El 94,0% de los adolescentes de 15 años ya disponen de móvil.

Porcentaje de menores usuarios de TIC por sexo y edad – Año 2017	
	Uso de C
Total	92,4%
Hombres	91,1%

Mujeres	93,9%
Edad	Uso Ord
10 años	88,4%
11 años	89,3%
12 años	95,8%
13 años	93,6%
14 años	95,1%
15 años	92,5%

Encuesta sobre Equipamiento y Uso de Tecnologías de Información y Comunica

ESTUDIO SOBRE ADICCIÓN A INTERNET E HIPERCONECTIVIDAD

El estudio “Opel Mokka”[2] realizado por Opel en 2013 puso de relieve por entonces, aspectos relacionados con los niveles de adicción a internet de los españoles.

Estudio Opel Mokka El estudio realizado mediante 1.200 personas encuestadas o

ESTUDIO SOBRE SEXTING

INTECO Y ORANGE[3] realizaron un estudio en 2011 sobre “Hábitos seguros en el uso de smartphones por los niños y adolescentes españoles”. Estos fueron algunos de los datos obtenidos:

Estudio sobre hábitos seguros en el uso de smartphones por los niños y adolescer

ESTUDIOS SOBRE CIBERBULLYING

INTECO Y ORANGE

El mismo estudio arroja los siguientes datos en relación con el ciberbullying:

Estudio sobre hábitos seguros en el uso de smartphone por los niños y adolescent

NET CHILDREN GO MOBILE

Net Children Go Mobile es un estudio de investigación en el ámbito europeo sobre los riesgos y oportunidades en internet y el uso de dispositivos móviles entre menores españoles de 2010 a 2015, y arroja los siguientes resultados:

NET CHILDREN GO MOBILE[4] El 12% de niños y niñas de 9 a 16 años ha sido

Estudios en Latinoamérica

Al inicio de este capítulo he comentado que son diversos los estudios que se realizan en todo el mundo. En Latinoamérica se han llevado a cabo investigaciones que han aportado resultados relevantes y queremos mostrarles algunas.

INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA Y GEOGRAFÍA (INEGI) – MÉXICO

INEGI de Aguas Calientes en México publicó una estadística con motivo del Día Mundial de Internet el 17 de mayo.

“ESTADÍSTICAS A PROPÓSITO DEL DÍA MUNDIAL DE INTERNET (17 D

ESET LATINOAMÉRICA

Realizó un estudio sobre el grooming y otras amenazas que afectan a los menores en internet.

ESET LATINOAMÉRICA[6] El estudio versó sobre los casos de grooming: Un 68
El medio por el cual fue perpetrado el ataque de grooming: El 75,4% de los encu
Las medidas que adoptarían los adultos si un menor es víctima de grooming: El 7

ESTUDIO TIGOUNE – COLOMBIA

Los resultados del estudio TIGOUNE de Colombia registraron cifras alarmantes sobre delitos y el uso inadecuado de internet.

ESTUDIO TIGOUNE - COLOMBIA[7] 69 sitios web fueron bloqueados por la Dl
El 40% de los menores entre los 2 y 4 años tiene contacto esporádico con disposi

ESTUDIO PEW RESEARCH CENTER

Un estudio realizado en Colombia (2014) sobre las seis formas diferentes de abuso y/o acoso en internet obtuvo los siguientes resultados.

ESTUDIO PEW RESEARCH CENTER[8] El 73% de los internautas dice haber si
Quienes habían sido víctimas de acoso en internet afirmaron sufrir al menos uno

ESTUDIO SOBRE LA INCLUSIÓN DE LAS TIC EN AULAS DE TELEFÓNICA

En marzo de 2018 se presentó en la Sede de la Organización de Estados Iberoamericanos para la Educación, la Ciencia y la Cultura (OEI) el estudio sobre la inclusión de las TIC en los centros educativos de Aulas Fundación Telefónica. El proyecto ha sido promovido por Fundación Telefónica, Fundación Bancaria “la Caixa”, y desarrollado por la misma OEI junto con ProFuturo. Para ello se desarrolló un análisis en 144 centros educativos de 7 países de América Latina: Ecuador, El Salvador, Guatemala, México, Nicaragua, Panamá y Uruguay; participando más de 450 directores y casi 2.300 profesores. Del estudio se han obtenido los siguientes resultados:

ESTUDIO SOBRE LA INCLUSIÓN DE LAS TIC EN CENTROS EDUCATIV(

ESTUDIO LOCAL EN BUENOS AIRES

Un estudio local comentado en “La Voz” obtuvo los siguientes resultados.

ESTUDIO LOCAL[10] 6,6% de la muestra cumple todos los criterios de adicción.

ESTUDIO FAMILY.TV Y YEEP! KID’S MEDIA

Family.TV realizó un estudio en conjunto con Yeep! Kid’s Media, sobre el consumo de medios en niños, adolescentes y padres en América Latina durante 2017:

ESTUDIO FAMILY.TV Y YEEP! KID’S MEDIA[11] El porcentaje de niños que n
Principalmente usan internet en búsqueda de información para tareas escolares: E
Perú (datos del INEI), en 2015, de novecientos mil adolescentes entre 12 y 17 añ
En Colombia (MINTIC) del 91% de los adolescentes entre 12 y 17 años que se c
En Chile, el estudio de Familyes.tv en una muestra de 500 niños: El 51% de niño

ESTUDIO FAMILY.TV Y YEEP! KID’S MEDIA

Además el informe (Family.TV & Yeep! Kid’s Media) mostró la penetración de internet en la región, que según los datos obtenidos, creció un 162% entre 2006 y 2015. Actualmente el 54% de los latinos tiene acceso a internet y se calcula que en promedio pasan 22 horas conectados.

ESTUDIO FAMILY.TV Y YEEP! KID’S MEDIA[12] COAUTOR: JUAN CARLO

1 Instituto Nacional de Estadística (INE). Disponible en: http://www.ine.es/prensa/tich_2017.pdf / y Observatorio Nacional de las Telecomunicaciones y de la SI (ONSI). Disponible en: http://www.ontsi.red.es/pdf.

2 Disponible en:http://media.gm.com/media/es/es/opel/news.detail.html/content/Pages/news/es/15-mokka-espanoles-internet.html.

3 Estudio realizado por el Instituto Nacional de Tecnología de la Comunicación Inteco (INTECO) en colaboración con Orange sobre hábitos seguros en el uso de smartphones por los niños y adolescentes españoles. Disponible en: http://joventut.diba.cat/sites/joventut.diba.cat/files/estudio_smartphones_menores

4 The Spanish Report Garmendia, M. Jiménez, E., Casado, M. A. y Mascheroni, G. (2016). Net Children Go Mobile: Riesgos y oportunidades en internet y el uso de dispositivos móviles entre menores españoles (2010-2015). Madrid. Red.es/Universidad.

5 Obtenido en: http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2016/internet2016_0.pdf

6 Obtenido en: https://www.welivesecurity.com/la-es/2013/03/13/grooming--683-encuestados-cree-amenaza-muy-frecuente/

7 https://colombiadigital.net/actualidad/noticias/item/9533-10-acciones-sobre--el-uso-y-desuso-de-internet-en-colombia.html. Sacado de Colombia Digital. Artículo: El acceso a la web no significa un buen uso de Internet. (Febrero, 2017).

8 Pew Research Center, October 2014, “Online Harassment” Available at: http://www.pewinternet. org/2014/10/22/online-harassment/. Artículo publicado por Corporación Colombia Digital, Febrero 7, 2017.

9 http://www.eleconomista.es/ecoaula/noticias/9022871/03/18/Desafio-TIC-en--Latinoamerica-no-es-la-tecnologia-sino-su-integracion-en-el-modelo--educativo.html

10 Obtenido en: http://www.lavoz.com.ar/opinion/uso-problematico-de-las--nuevas-tecnologiasen-adolescentes

11 Obtenido en: https://colombiadigital.net/actualidad/noticias/item/9673--cuanto-tiempo-pasanlos-ninos-latinoamericanos-conectados-a-internet.html / https://www.emarketer.com/Article/How-Di gital-Kids-Today/1014761 /ttps://www.emarketer.com/topics/

12 Obtenido en: https://colombiadigital.net/actualidad/noticias/item/9673--cuanto-tiempo-pasan- los-ninos-latinoamericanos-conectados-a-internet.html /

CAPITULO

4

Afición vs adicción. Del uso al abuso

"La historia interminable"

Probablemente se hayan quejado alguna vez del uso excesivo que hacen sus hijos adolescentes del smartphone, la tablet o los videojuegos, y tal vez no hayan sabido cómo actuar al respecto. En la actualidad, esta es una situación que con frecuencia nos plantean las familias a los profesionales que trabajamos con adolescentes.

En los talleres dirigidos a familias, los padres suelen expresarme su preocupación y angustia acerca del uso excesivo que sus hijos hacen de la tecnología. Los menores pasan cada vez más tiempo enganchados a diversas "pantallas" tecnológicas y este hecho genera bastante estrés familiar. Por lo general, cuando intentan limitarles el tiempo de conexión, las familias se encuentran con respuestas desproporcionadas de ira y enfado por parte de sus hijos, que son excesivas y terminan a menudo en rifirrafes entre los propios progenitores.

Una característica común a las familias es referirse a sus hijos como adictos al móvil, a la play o a cualquier otro dispositivo tecnológico. Por ello, es fundamental saber discriminar cuándo los menores pasan de un uso saludable de la tecnología al abuso. Les propongo acercarnos al concepto de adicción para comprender a qué nos referimos cuando hablamos de una "adicción sin sustancias".

Antes de nada, hay que decir que en el abuso pueden intervenir dos factores:

1. Frecuencia y cantidad. Son factores muy ligados al concepto de abuso. En función de la frecuencia y la cantidad de horas que nuestros hijos dedican al día chateando por WhatsApp, navegando en YouTube o jugando con videojuegos, podemos establecer si estamos hablando de uso o de abuso de pantallas.

2. Salud. El concepto de abuso también está estrechamente relacionado con la salud. Cada organismo es único y lo que puede ser perjudicial para uno, puede no serlo para otro.

Si los menores hacen un uso abusivo de la tecnología en detrimento de otras actividades, este hecho puede constituir en sí mismo un abuso para el organismo del menor.

A continuación expongo el caso una familia, padres de un adolescente que disentían acerca de si existía, o no, una conducta abusiva de la tecnología por parte del hijo.

CASO T.T.P. Recuerdo a C.R., madre de un menor de 15 años, hijo único. Llegó
Mientras tanto la mujer, girada hacia él, hacía verdaderos esfuerzos por hacerse e
Sin embargo el objetivo de comentar este caso, es para que ustedes puedan ver re

¿Es posible una adicción sin sustancias?

El abuso de las nuevas tecnologías está considerado una adicción cuando provoca dependencia y efectivamente, en la actualidad se están tratando como una adicción sin sustancias. Vamos a pasar a definir y diferenciar “adicción” y “adicción a la tecnología”.

Adicción[1] Se considera adicción una enfermedad crónica y recurrente del cerebro
Adicción a la tecnología[2] La ciberadicción, también conocida como trastorno de

Según esta definición, por “adicción a la tecnología” se entiende el uso compulsivo y reiterado en el tiempo de la tecnología, siendo la persona incapaz de autorregular su conducta e interrumpir su uso. Puede afectar a diferentes áreas de la vida: rutinas, relaciones familiares, amigos, rendimiento escolar, etc.

Al igual que la adicción a una sustancia (drogas), la tecnología puede resultar adictiva para unos más que para otros. En los casos de adicción intervienen tanto factores internos de personalidad y vulnerabilidad como factores externos de cada persona. Hay que tener en cuenta que el hecho de ser niño o adolescente ya es un factor de vulnerabilidad en sí mismo —podemos decir que son “carne de cañón”—, y corren mayor riesgo de caer en comportamientos adictivos. A veces pasan del uso al abuso y caen en una dependencia que les lleva a la adicción a las TIC.

El punto de partida para detectar el problema podría pasar por discriminar si nuestro hijo hace uso de la tecnología o abusa de ella. Los siguientes puntos pueden ayudar a las familias a discriminar:

Si observan cambios en sus rutinas diarias, si sus responsabilidades del colegio y de casa pasan a un segundo término y todo gira en torno a la tecnología.

Si reducen y/o sustituyen actividades de ocio y deporte que solían practicar antes por pasar más tiempo frente a la tecnología.

Si pasan horas concentrados en las pantallas tecnológicas y evitan relacionarse con la familia y los amigos.

Pero cuidado. En la etapa adolescente, los hijos tienden a aislarse del resto de la familia, es un momento en el que necesitan su espacio, no nos alarmemos y tengamos precaución para no confundir esta actitud natural con los síntomas o

las señales del abuso tecnológico.

Todos sabemos cómo a golpe de clic los adolescentes pueden chatear con amigos, hacer fotos, compartir vídeos, leer libros, escuchar música, ver películas, jugar en red y en definitiva socializar a través de las redes sociales; por lo que no ha de extrañarnos la facilidad con la que los pequeños y adolescentes nativos digitales pueden engancharse a la tecnología.

No son los únicos. Los adultos también realizamos múltiples actividades con los smartphones: consultamos el tiempo, el estado de las carreteras, el tráfico, hacemos anotaciones en la agenda, realizamos gestiones bancarias, abrimos el correo electrónico, nos comunicamos, y un sinfín de actividades y prestaciones que nos ofrecen los móviles.

Categóricamente se puede afirmar que internet y las redes sociales son espacios de socialización para jóvenes y adolescentes. Son diversos los apelativos que se utilizan para referirse a ellos: “Generación 2.0”, “Generación Z”, “Nativos digitales”. Son los nacidos a partir del año 2000. Sus mentes y redes neuronales, preparadas y adaptadas para la tecnología en la era digital, difiere de los nacidos antes del tercer milenio (mentes analógicas). Se han desarrollado en un entorno digital desde que nacieron, a fecha de hoy muchos habrán cumplido los 18 años, mientras que otros aún serán menores. Fue Mark Prensky, quien en 2001 con su obra “Nativos e inmigrantes digitales”, acuñó ambos términos (nativos digitales e inmigrantes digitales) para dirigirse a una generación de jóvenes internautas nacidos con una tablet bajo el brazo que han sido expuestos desde bebés a la tecnología. Hablamos de una generación que se mueve como pez en el agua en todo lo relativo al funcionamiento de móviles o cualquier otro artilugio tecnológico.

Diversos estudios han constatado la iniciación de los menores en internet y redes sociales cada vez a edades más tempranas. Como ya hemos visto, es conveniente supervisar desde la familia su comportamiento y llevar a cabo acciones educativas con ellos desde la infancia, estableciendo normas y límites en el uso responsable de las TIC, al igual que se hace en cualquier otro ámbito de la vida. No se trata de ejercer un estilo educativo autoritario, sino más bien se trata de establecer unos “mínimos” necesarios en todo lo relacionado con las Nuevas Tecnologías de la Información.

Caso C.L.M. C.L.M. es mamá de Miguel, un niño de 8 años, hijo único. Viven en

Tipos de adicciones

Hemos hablado de cómo internet, con sus múltiples prestaciones al alcance de todos, mediante un solo “clic” fascinan y facilitan la vida de menores y adultos. Por otro lado, también hemos visto cómo con la misma facilidad, se puede pasar del “uso al abuso” sin apenas darnos cuenta. Y cómo el abuso de las TIC puede terminar en una adicción no buscada. A continuación vemos las más conocidas:

Ciberdependencia: Dependencia a las TIC en general, como móviles, redes sociales, videojuegos u otros.

Gambling: Adicción a los juegos de azar en internet y en redes sociales.

Infosurfing: Navegar de una web a otra durante horas sin ninguna finalidad. Todos o casi todos en alguna ocasión lo hemos hecho. Sin embargo, en este caso, se trata de una conducta recurrente que se mantiene en el tiempo.

Nomofobia: Fobia a estar sin el móvil. ¿Quién no se ha sentido perdido el día en que olvidó su móvil? ¿Cómo es nuestro día cuando nos olvidamos el móvil en casa y tenemos que pasar el resto del día sin él? Seguro que los lectores saben de lo que hablo y se sienten identificados con esa emoción que nos invade en el momento en el que somos conscientes de haberlo olvidado o perdido, y no queremos ni pensar qué va a ser de nosotros sin nuestro compañero inseparable: el móvil. Nos sentimos desvalidos y eso puede incluso traducirse en “tener un mal día”. Se ha convertido en un objeto sin el que no podemos salir de casa, como si se tratara de salir a la calle sin zapatos. Esto nos ocurre a los adultos, pero también a nuestros hijos, los nativos digitales. Si para nosotros ya supone una tragedia, podemos imaginar lo que supondrá para ellos en el futuro.

Los que se atrevan pueden probar a salir intencionadamente de su casa sin su móvil, al trabajo, a la compra, con amigos, e intentar sobrevivir sin él durante todo un día, quizá le “encuentren su aquello” y se animen a repetirlo algún día

más.

Oniomanía: Se refiere a la compra online compulsiva que cada día está más de moda por su comodidad en esta sociedad en la que vivimos sin apenas tiempo. Sin embargo, el auge de este tipo de compra favorece el incremento de casos de personas con problemas de compra impulsiva.

Sleep-texting: Dormir con el móvil. La persona puede incluso llegar a comunicarse sin ser consciente de hacerlo. Existen casos de menores que mientras duermen responden WhatsApp sin llegar a ser conscientes. ¡Ojo con colocar el móvil debajo de la almohada! El móvil de los adolescentes debe ponerse por las noches en un cajón y fuera de la habitación, a ser posible.

Señales y síntomas del menor “enganchado”[3]

Muchos lectores se preguntarán qué señales han de observar en sus hijos para saber si están enganchados de manera adictiva y abusiva o si simplemente juegan o navegan haciendo un uso normal.

Se puede atender a las siguientes señales de alarma:

Actividades

Si su hijo pasa la mayor parte del tiempo con la tecnología en detrimento de otras actividades de ocio o deporte que solía realizar, llegando incluso a abandonarlas, entonces puede considerarse como una señal de alarma. Pero sigamos avanzando y veamos cuántas más cumple, porque una señal no es criterio suficiente para discriminar con objetividad.

Alimentación

Si presenta nuevas conductas por estar enganchado a internet o a juegos, como por ejemplo saltarse las horas de las comidas, sentarse tarde a la mesa cuando ya sus padres y/o hermanos han terminado de comer. A la llamada de “¡Ya está la comida!”, la respuesta siempre es “Ya voy, ya voy, ya voy”… pero nunca llegan a tiempo. Algunos adolescentes han manifestado en diferentes estudios preferir quedarse sin comer antes que sin conexión a internet. Pero sigamos viendo otras señales de alarma.

Ansiedad

Su hijo se muestra más nervioso de lo normal cuando no puede conectarse a internet, videojuegos, chats… o presenta comportamientos desproporcionados de ira o enfado cuando se le desconecta.

Los adolescentes suelen tener una capacidad limitada de Megabytes por el contrato que pagan los padres a la compañía telefónica; para poder seguir

conectados en casa utilizan la conexión wifi. Algunos padres comprueban la ansiedad desproporcionada que les genera desconectar el router. Ahí tiene otra señal de alarma.

No soy partidaria de utilizar este método porque es muy probable que consigamos aumentar su enfado y así tampoco se puede decir que aprenden mucho. Es preferible exponerles a unas normas respecto a la tecnología y hacerles responsables de los horarios de conexión y desconexión. En caso de incumplirlos siempre podrán activar el control parental que será el que se encargue de desconectarles hasta que ellos mismos sean capaces de llevarlo a cabo.

Aislamiento

Si se “aísla” del entorno familiar más de lo esperado.

No hay que confundir este síntoma con las necesidades propias de la etapa adolescente en la que el joven reclama su espacio y siente la necesidad de aislarse del grupo familiar. Es una etapa en la que sus iguales pasan a primer término, lo que no quiere decir que no quieran a sus padres. Al igual que durante la etapa infantil los niños gatean, en la adolescencia también han de vivir lo propio de este período. Es preciso observar bien otros factores, para no confundir esta conducta con un indicador de alarma.

Capacidades superiores

Si disminuye la atención, la concentración y en general el rendimiento escolar. Hay que tener en cuenta que los adolescentes pueden estar más distraídos, y el hecho de pasar de Primaria a Secundaria requiere mayor esfuerzo y dedicación. En muchos casos, las notas de los adolescentes bajan.

Puede supervisar el tiempo que su hijo dedica a las pantallas, tal vez este sea un factor que pueda estar incidiendo en el problema, entonces puede añadir “a la cesta” otra señal más de alarma.

Frustración

Si se enfada de forma desproporcionada al interrumpir la conexión cuando navega o juega.

Higiene en el aseo

Si su hijo descuida su aseo personal y observa un antes y un después desde que le dedica tiempo excesivo a las pantallas.

Higiene del sueño

Si su hijo tampoco duerme lo suficiente por dedicar más horas de las debidas a los videojuegos, navegar o chatear por WhatsApp, el resultado al día siguiente puede ser de cansancio y probablemente se encuentre más irritable y susceptible de lo habitual.

Este aspecto también ha sido investigado y son diversos los estudios que han demostrado la relación directa que existe entre el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir y las dificultades a la hora de conciliar el sueño al inicio y despertares a media noche.

De hecho una de las señales de alarma se hace evidente cuando duermen menos de siete horas, una media aproximada de 5 horas, o incluso mucho menos. Cuando no duermen lo suficiente y/o el sueño no es reparador por dedicar el tiempo destinado al sueño a navegar por internet, echar partidas de videojuegos o chatear en grupos de WhatsApp. La irritabilidad y/o el estado de ánimo bajo son los primeros síntomas que suelen aparecer. No dejen que la tecnología influya negativamente en los buenos hábitos de sueño de sus hijos y establezcan normas, al final se convertirán en rutinas más fáciles de cumplir.

Cerda (2005), en su libro sobre el sueño de los adolescentes, afirma que los principales estímulos que afectan al adolescente son la televisión, los videojuegos e internet, afirmando ser responsables directos de los desajustes en el desarrollo de los jóvenes. Además, refiere que los resultados de tales desajustes repercuten en un bajo rendimiento académico, problemas de

hiperactividad, cambios en el estado de ánimo (tristeza, irritabilidad e ira), dificultades para controlar las emociones y aumento de la impulsividad.

Según lo expuesto, calculen ustedes el número de horas que pasan sus hijos interactuando con pantallas, multipliquen ese número de horas por los siete días de la semana y determinen el total de horas dedicadas a la tecnología. Además, si muchos de nuestros jóvenes digitales utilizan un horario nocturno para el disfrute tecnológico: respondiendo mensajes durante la madrugada, postergando sus horarios de sueño por participar en juegos on line o simplemente navegando por YouTube… Entonces ¿cómo no van a cambiar sus patrones de sueño? Simplemente a nivel fisiológico, el hecho de no dormir el número de horas suficiente ya tiene un efecto sobre la producción de melatonina, la hormona del sueño, y dormir pocas horas reduce la presencia de sus niveles en el cerebro.

A continuación les expongo uno de los casos que me llegó a consulta:

CASO FAMILIA N. B. A. Recuerdo el caso de N.B.A., una mamá separada, con
Cada vez que la madre intentaba imponer su autoridad para desconectarla de jueg

En relación a este caso, aunque no soy partidaria de retirar toda la tecnología a los menores o jóvenes, en esta ocasión tuvo que abordarse de esta manera debido a determinados factores que intervenían en esta problemática.

Es habitual encontrar familias que me trasladan como sus hijos menores duermen junto a su smartphone, lo que les hace mantenerse despiertos y pendientes de los mensajes de su grupo de iguales. Otras familias me informan de cómo sus hijos les reclaman más horas durante la noche, sobre todo durante el fin de semana, para jugar y estar conectados con sus amigos. Padres y madres: no olviden que un uso frecuente de la tecnología durante las horas de sueño deteriora la salud.

Un déficit de sueño tiene efectos negativos sobre el humor de las personas (malhumor), la atención y la concentración en los estudios, las relaciones familiares, la salud emocional y en general la salud entendida de manera integral.

Los menores que duermen pocas horas se muestran más irritables, inquietos, malhumorados, ansiosos y desmotivados. Presentan más despistes y dificultades de concentración, disminuye el rendimiento escolar y se deterioran las relaciones familiares con mayor probabilidad.

En un estudio[4] realizado sobre el uso nocturno de internet, el teléfono móvil y su influencia en el rendimiento escolar, se obtuvo entre sus resultados que la mayoría de los adolescentes con un perfil de riesgo hacen un uso diario de la Red, por lo general más de dos horas y en gran medida en horario nocturno, estos resultados coinciden con los encontrados en otros estudios recientes como se constata en las investigaciones llevadas a cabo por otros autores: Kuss, Griffiths et al. (2013), Muñoz-Rivas y col. (2010) o Xu t col. (2012).

Es evidente que las TIC ejercen gran influencia sobre los hábitos de nuestros hijos, cambiándoles la forma de vida y llevándoles, en muchos casos, a la dependencia tecnológica casi por completo.

Ya he hablado sobre la hiperconectividad, ahora vamos a ponernos en acción para intentar atajar el problema de forma preventiva antes de que aparezca y los que ya están frente a él, afrontarlo y darle la mejor solución posible.

Inexorablemente, todos nos vemos abocados a que cada día nuestras vidas dependan cada vez más de lo tecnológico. Nos falta poco para llevar insertados en nuestra piel microchips con los que podamos realizar pagos en lugar de llevar la tarjeta de crédito, identificarnos sin necesidad de portar DNI, viajar sin billete…, tal vez no quede tanto para ese futuro. Sin embargo, en ese "mientras tanto" les propongo educar a sus hijos en el uso responsable de la tecnología y la promoción de hábitos saludables que favorezcan el respeto de las horas de sueño, lejos de la tecnología.

Mentiras

Otra señal a tener en cuenta son los engaños y mentiras del adolescente respecto al tiempo que pasa conectado a internet. Si nos engaña puede deberse a que viva en una realidad paralela y no sea consciente del tiempo que pasa con la tecnología.

Relaciones

Observen cómo se relaciona con sus amigos. En el supuesto caso de que pasen la mayor parte de su tiempo de ocio disfrutando de manera virtual (chateando en grupos de WhatsApp, videojuegos, navegando por internet…) y lleven un tiempo dejando de lado sus relaciones del mundo real, entonces considérenla como una señal más de alarma.

Tiempo de uso

Saber "cortar" por iniciativa propia. Es decir, cuando su hijo adolescente o menor, presente problemas para autorregular su conducta con cualquier dispositivo electrónico y no sea capaz de responsabilizarse de sus horarios de conexión y desconexión, lo puede considerar como otra señal de alarma a tener en cuenta.

Observar estas señales puede ayudarle a discriminar si su hijo hace “uso” de la tecnología o si por el contrario cuenta con numerosas señales de alarma que indican que ha pasado del uso al abuso y lo que parecía en principio una diversión ahora está más cerca de ser una adicción. En el epígrafe inicial de este apartado hice referencia a cómo los menores se inician disfrutando de la tecnología y sin darse apenas cuenta pasan del uso al abuso, para terminar en ocasiones manteniendo una relación adictiva con la tecnología. Actualmente, ya no resulta extraño oír hablar de adicción a internet, los videojuegos y a la tecnología en general.

No duden en dar la importancia que se merece a la educación, desde la más tierna infancia, en normas, responsabilidad y hábitos saludables en el uso de las TIC. Tampoco duden, en caso necesario en ponerse en contacto con un profesional especializado en menores y adicción a las nuevas Tecnologías de la Información, que pueda asesorarles sobre el tratamiento a seguir en aquellos casos de menores con comportamientos de abuso y adicción a las TIC.

El control del tiempo en las TIC

La expresión “Mal de muchos consuelo…” no nos aporta mucho consuelo. Sin embargo, se puede convertir en una puerta a la esperanza el saber que otras familias están pasando con sus hijos adolescentes por situaciones similares a la nuestra. Independientemente de las características comunes a cada caso, desde el punto de vista profesional los problemas de abuso, enganche y adicción a las TIC, siempre se valoran y evalúan caso por caso, como casos únicos, atendiendo a las particularidades de cada familia.

Cada vez son más los menores internautas que presentan problemas de abuso y adicción a las TIC. Por lo general la etapa de la adolescencia es el momento en el que las familias se ven sobrepasadas e incapaces de abordar esta problemática, y es el momento en el que deciden pedir ayuda profesional. Sin embargo, existen casos en los que desde etapas anteriores a la adolescencia ya dan señales de peligro y hay que abordarlos con normas y hábitos responsables. A continuación relaciono algunos puntos que ayuden a los lectores a educar en familia.

¿QUÉ PODEMOS HACER COMO EDUCADORES PARA EVITAR QUE NUESTROS HIJOS E HIJAS PASEN DEL USO AL ABUSO?

Limitar el tiempo de uso de la tecnología.

Introduzcan a sus hijos desde pequeños en normas relativas a horarios sobre el uso de la tecnología. Háganlo atendiendo a su etapa de desarrollo, acordando un horario concreto (de 20:00h a 21:00h). También se puede optar por concederle un tiempo determinado de conexión (1 hora y 30 minutos al día) para que el adolescente se lo distribuya en chatear o en una partida de algún videojuego. El menor puede aprender a planificar el tiempo que dedica a la realidad virtual y el tiempo que dedica a las actividades del mundo real (comer con la familia, estudiar o ir al parque, por ejemplo). En la etapa adolescente podemos negociar con ellos, es una edad en la que hay que flexibilizar la norma sin perder nunca de vista los límites que hemos de adaptar en función de su edad y de lo responsable que sea el menor que tengamos en casa.

Control parental

Otra opción que tienen es la de bloquear el uso de determinadas prestaciones de internet. Existen Apps que bloquean el uso y dan la opción de incluir perfiles de usuario para limitar el uso de aplicaciones. No solo podemos hacerlo en el ordenador de mesa o portátil, sino también en el smartphone. Soy partidaria de hacerlo siempre que sea necesario. Sin embargo, considero que no hace falta llegar a este punto si en casa tenemos a un menor responsable capaz de autorregular su conducta, controlar sus horarios de conexión y desconexión y gestionar la frustración de manera adecuada cuando no tiene acceso a la tecnología que tanto desea. Es preferible que asuman responsabilidades, que interioricen normas y límites y asuman consecuencias, en vez de pasarnos todo el día “controlando” lo que hacen o no. Muchos de ustedes pueden estar pensando “¡¡Caray, menuda utopía, adolescentes capaces de autorregularse sin estar detrás de ellos todo el día!!”, les aseguro que se puede lograr si trabajan en ello y, con mayor probabilidad, si lo hacen desde la etapa infantil y/o

preadolescente.

Horas de sueño (Higiene del sueño)

Pongan especial atención a la hora de establecer normas relacionadas con el sueño: horarios para irse a dormir, asegúrense de que el número de horas dormidas sean las suficientes en función de la etapa del desarrollo en la que se encuentra el menor (según recomiendan los expertos para los adolescentes de catorce a dieciocho años, entre 9 y 10 h aproximadamente), apagar todos los aparatos electrónicos y cuidar las condiciones ambientales (temperatura, luz, ruido…).

Fomentar unos hábitos de sueño saludables es responsabilidad de los padres y nada mejor que hacerlo desde el ámbito familiar. No olviden establecer rutinas de sueño para toda la semana incluidos los fines de semana.

Ocio y Tiempo Libre

Igual que el punto anterior, en relación con el ocio y tiempo libre, la familia tienen la mejor oportunidad para enseñar a sus menores cómo disfrutar de él. Se trata de favorecer la planificación de alternativas de ocio en el “mundo real y físico” y no tanto en el “mundo virtual”.

En primer lugar, vendría bien comenzar por nosotros mismos, es decir por ustedes padres lectores, introduciendo cambios en algunos hábitos que tengan establecidos como por ejemplo, al montarse en el coche a la salida del colegio no es necesario entregarles juegos virtuales para mantenerlos más tranquilos y concentrados, ni tampoco es necesario ponerles dibujos animados en la tablet para que coman mejor. A pesar de que nos lo pidan con insistencia, es preferible fomentar el diálogo con ellos.

Las familias suelen quejarse del tiempo que pasan “enganchados”, pero sin embargo, como padres nos cuesta identificar cómo nuestro comportamiento puede estar favoreciendo el abuso de la tecnología. Que nadie ponga en duda que sea con la mejor intención, sin reparar en ello. ¡Ya son bastantes cosas a tener en cuenta, ¿verdad?, como para reparar en esto también! Estoy convencida de que

el simple hecho de mencionarlo en este apartado, a más de un padre o madre le bastará para recordar en sucesivas ocasiones no hacerlo así.

Les aseguro que educar a sus hijos en la planificación del ocio que van a disfrutar en su tiempo libre es un factor de protección frente a posibles riesgos tecnológicos y de otra índole. Ustedes son su referente, son el modelo a seguir.

Desde hace unos años llevo observando ciertas conductas que aparentemente pasan desapercibidas al resto de los mortales, pero en mi caso, después de años observando comportamientos, ahora resulta que observo el mundo con una especie de lupa de aumento, aún sin intención de hacerlo. Observo situaciones, en el día a día de ciertas personas, que me llaman extraordinariamente la atención. Por ejemplo, padres con sus hijos en una cafetería, en una terraza, en el metro, en un centro comercial o en un restaurante, sentados junto a ellos, móvil en mano, sin dirigirles la mirada ni la palabra. Mientras ellos interactúan con su smartphone, hablan por teléfono, navegan por internet o chatean por WhatsApp. En algunos casos, cuando los pequeños les reclaman atención, entonces les dan algún juguete, les sueltan algún improperio o les dejan el móvil para que se entretengan y poder seguir tranquilitos a lo suyo. Me gustaría que este último comentario sirviera para ejercitar un poco la autocrítica y aquellos que puedan haberse sentido identificados con las escenas cotidianas recién relatadas, puedan replanteárselas de manera distinta interactuando más con los hijos que con el smartphone.

Si introducen cambios en sus propios hábitos, ese puede ser un buen momento para comenzar a introducirlos también en beneficio de sus menores. Pregúntense si en su entorno familiar promueven la planificación de alternativas de ocio. En caso contrario, han de saber que se pueden fomentar otras actividades, no hay por qué jugar siempre a lo mismo: diversifiquen y apuesten por actividades nuevas y variadas (culturales, lúdicas y deportivas). Ayúdenles a encontrar la diversión en actividades positivas que les motiven y les den seguridad. Practicando nuevas actividades tendrán la oportunidad de conocer a otros iguales y fomentar sus relaciones sociales mientras se divierten.

Dar ejemplo

Insisto, dar ejemplo viene a ser como una “asignatura transversal” en el colegio.

Predicar con el ejemplo en el uso responsable de internet y los móviles favorece que nuestros pequeños lo interioricen con mayor probabilidad, exigirles lo que nosotros no hacemos, no es coherente y la incoherencia entre lo que se dice y lo que se hace, nos desautoriza como padres.

Los adultos pasamos excesivo tiempo conectados a la tecnología en su presencia, por eso ¿cómo vamos a reprocharles esa misma conducta? Predicar y actuar de manera distinta deteriora la autoridad parental.

Cada día se puede mejorar en la educación parental de los hijos. No nos queda otra opción que esforzarnos porque son lo que más queremos y sin duda a estas alturas ya sabemos que somos su mejor guía de vida, su mayor influencia, aparte del colegio y sus iguales cuando llega la adolescencia.

Somos sus referentes, por eso debemos exigirnos a nosotros mismos la responsabilidad de tratar de ser la mejor versión de ustedes mismos y el mejor modelo. Verlos crecer y desarrollarse desde la etapa infantil a la adolescencia es la mejor oportunidad que tienen para enseñarles a desenvolverse de forma adaptativa en la vida. Es en el ámbito familiar donde se impregnan del significado de la asunción de responsabilidades, normas, valores… Hay determinados aprendizajes que no se aprenden en el colegio, ni el instituto ni tampoco te enseñan en la universidad. Ciertas cosas se aprenden y se interiorizan desde el ámbito familiar y por mucho que nos lo enseñen fuera del hogar, si los menores no lo ven en sus padres o bien si no se lo inculcan, difícilmente lo llevaran a cabo.

Si no queremos que nuestros hijos estén conectados al móvil todo el día, tampoco lo hagamos nosotros. Decir a nuestros hijos que está mal, mientras observan cómo sus padres son dependientes del móvil, no favorece la interiorización de la norma y resta autoridad a la figura parental.

¿Con qué autoridad vamos a pedir a nuestros hijos que se desconecten del móvil porque pasan mucho tiempo con él? ¿Cómo nos relacionamos los adultos con internet y las TIC? Los padres pueden observarse a sí mismos acerca de cómo se comportan y se relacionan con los móviles y la tecnología en su presencia, y tal vez algunos de ustedes descubran cierto comportamiento irresponsable. Es necesaria la implicación de los padres en todo lo relativo a internet y las nuevas

tecnologías.

Según Prensky (2001), la forma de educar a las nuevas generaciones ha de cambiar y adaptarse a la realidad tecnológica en la que vivimos. Por tanto, los padres debemos conocer, de manera suficiente las herramienta y los servicios de internet que nuestros hijos usan para relacionarse, para que nos permita ejercer el control y la supervisión de su actividad en internet y evitar así que incurran en responsabilidades legales de las cuales, por otra parte responderemos subsidiariamente por la patria potestad que ostentamos.

CASO A.M.G A.M.G. es padre de dos niños de 6 y 9 años. Trabaja como directiv
Según manifestó, la mujer no pensaba marcharse de vacaciones porque no quería
A.M.G. empezó a jugar con videojuegos diez años atrás; al principio se entretení
Quiero hacer especial hincapié en las consecuencias que esta dependencia ocasio

En definitiva, no quiero juzgar lo que ustedes lectores hagan o no, pero en pro de los menores, pido a las familias que hagan examen de conciencia y observen cómo ustedes se relacionan también con la tecnología en presencia de sus jóvenes internautas: móvil, videojuegos, redes sociales, etc.

A continuación les apunto algunas señales que puedan ayudarles a identificar, nadie mejor que ustedes mismos para hacerlo si aún no son adictos a la tecnología y son capaces de hacer autocrítica para mejorar:

Cuántas veces mira el teléfono al día delante de sus hijos.

Cuántas veces escribe mensajes y e-mails delante de sus hijos.

Cuántas horas pasa al día pendiente del móvil delante de sus hijos.

El tiempo que pase con sus hijos intente limitar las llamadas, mensajes, wasaps, salvo las excepciones necesarias. No está de más que advirtamos a conocidos, compañeros de trabajo y familiares que cuando estemos con nuestros hijos no podemos estar conectados. Además:

Deje el móvil al llegar a casa. No lo tenga en la mano, guárdelo en un cajón. Quevedo escribió un poema de título “Érase un hombre a una nariz pegado…”, pues hagamos un símil: “Érase un hombre a un móvil pegado”.

Desconectar móvil, ponerlo en silencio o modo avión.

En caso de necesitarlo por trabajo intente dejar fuera los móviles en las horas de las comidas (desayuno, comida, merienda, cena).

Son muchos los padres que solicitan incluir entre sus normas “fuera móviles y tecnología”, e igual que quieren que lo hagan sus hijos, sería saludable que dieran ejemplo y colocaran el “aparatito” lo más lejos posible durante el tiempo en familia y las horas de comida. Por supuesto, salvo aquellos padres que por necesidad laboral u otros motivos tengan que estar disponible en ese horario. Ustedes sabrán cómo conjugar esta necesidad vital con sus obligaciones. Servirán de ejemplo a sus hijos y podrán pedirles lo mismo cuando llegue el momento de la adolescencia.

Concrete un horario en el que no atendamos el móvil a excepción de algo urgente. Y digo URGENTE porque a algunas personas hay que enseñarles la diferencia entre IMPORTANTE y URGENTE. Importante es aquello que puede esperar al día siguiente o unas horas. Urgente es aquello que no puede esperar y requiere de atención inmediata.

Diferencie también si es un momento vacacional en el que tenemos más tiempo de disfrutar de los hijos o si por el contrario es un día normal de la semana en el que pasamos poco tiempo, entonces podemos preguntarnos: ¿Durante el escaso tiempo que tengo para compartir con mis hijos, puedo anteponer la tecnología a ellos?

Así, siendo los padres el primer agente de prevención para los hijos, es esencial aprender a educar en el uso responsable de las nuevas tecnologías (internet, smartphones, mensajería instantánea, etc.), así como en valores: respeto por los demás, empatía y solidaridad.

Si queremos adolescentes responsables y con criterio, los padres tenemos mucho que predicar con el ejemplo para favorecer la interiorización de hábitos responsables en nuestros pequeños navegantes. No hay que relajarse, porque

también hay que establecer normas y límites en relación a la tecnología para que los niños aprendan cómo relacionarse con ella de manera responsable. Recordemos siempre que nuestro rol es el de ser padres y no amigos. Ellos necesitan a unos padres, los amigos ya los tienen fuera de casa.

No duden en darle la importancia que se merece a la educación en el ámbito familiar desde la más tierna infancia. Establecer normas y responsabilidad, y hábitos saludables en el uso de las TIC, harán que lo vayan asumiendo como suyo. Y en caso necesario, siempre pueden ponerse en contacto con un profesional especializado en menores y adicción a las nuevas tecnologías de la Información, que pueda asesorarles sobre sobre los pasos a seguir en los casos de menores con comportamientos de abuso y adicción a las TIC.

1 https://es.wikipedia.org/wiki/Adiccion

2 https://es.wikipedia.org/wiki/Ciberadiccion

3 Véase el Semáforo de Alerta y Riesgo a las TIC en la página 203. (N. del E.)

4 Rial Boubeta, Antonio, Golpe Ferreiro, Sandra, Gómez Salgado, Patricia, Barreiro Couto, Carmen, Variables asociadas al uso problemático de internet entre adolescentes. Salud y drogas [en línea] 2015, 15 [Fecha de consulta: 21 de junio de 2018] Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83938758003> ISSN 1578-5319.

CAPITULO

5

Videojuegos, apps y otros

"El retorno del Jedi"

Hemos querido dar especial relevancia a la problemática que presenta el uso excesivo de los videojuegos en la actualidad, introduciendo un apartado específico en apoyo a tantas familias que ya no saben qué hacer.

Merece especial mención el Día Internacional del Gamer o jugador de videojuegos, que se celebra cada año con gran éxito el 29 de agosto desde 2008.

Sabemos que los videojuegos están presentes en muchos hogares pues representan un fenómeno mundial. Desde la irrupción del smartphone, los usuarios de juegos virtuales se han multiplicado de forma exponencial. Hemos pasado de jugar exclusivamente con la videoconsola a poder hacerlo en cualquier parte y, una vez más, los videojuegos no solo son cosa de adolescentes. Los gamers adultos son también grandes consumidores de videojuegos y por muchas razones: recuperar al niño que llevan dentro, conectar con otras personas, compartir diversión con amigos y pareja o relajarse para desconectar del estrés. Es cierto que generalmente se asocian con los jóvenes, pero hay muchos adultos enganchados al mundo del videojuego.

Actualmente cuento con bastantes familias cuyos hijos padecen problemas de enganche a los videojuegos y, aunque parezca mentira, en otros muchos hogares se desconoce este mundo. Por ello es preciso exponer información básica sobre el complejo mundo virtual:

Plataformas de Videojuegos
Nintendo DS/DSi/3DS Play Station 3 Play Station 4 PlayStation Vita/PSP Ninte
Videojuegos
Fortnite Multiplataforma. Se juega online. On-line se puede jugar de forma grat
Crossing Souls Plataformas: PC, PS4
Moss Plataformas: PS4 Juego para PlayStation VR

Videojuegos (Cont.)
Metal Gear Survive Plataformas: PC, PS4, Xbox One
Dragon Ball FighterZ Plataformas: PC, PS4, Xbox One
Monster Hunter: World Plataformas: PC, PS4, Xbox One
Otros: Call of Duty, Final Fantasy, Grand Theft Auto (GTA), Super Mario Bros,

Hoy en día el entretenimiento y la diversión, sobre todo para jóvenes y adolescentes, pasa por las TIC. Si entendemos los videojuegos como un hobby y entretenimiento, entonces se supone que deberían utilizarse en aquellos momentos destinados al ocio y tiempo libre y no durante el tiempo destinado a atender responsabilidades. Por lo tanto, en el momento en que un videojuego pasa a convertirse en un juego obsesivo para el joven adolescente, incapaz de controlar los momentos de conexión y desconexión, se convertirá en un problema familiar que repercutirá negativamente en sus estudios, familia, relaciones sociales y actividades extraescolares.

Beneficios y perjuicios de los videojuegos

Es cierto que existe controversia sobre los beneficios y perjuicios de los videojuegos, pero al margen de este debate, al igual que internet, depende del uso que se haga de ellos.

El problema con el que pueden encontrarse muchos padres es ver cómo su hijo se convierte en un adicto a los videojuegos de la noche a la mañana. Casi siempre empieza, como cualquier otro problema de adicción, sin el reconocimiento ni la aceptación por parte de la persona que lo sufre. Sin embargo, hay que tener en cuenta que resulta complicado identificar que tenemos dificultades a la hora de desconectarnos de un videojuego que nos apasiona porque nunca es suficiente, siempre se quiere jugar una partidita más. Y si no identifican ni reconocen como señal de alarma el problema que les supone dejar de lado un videojuego, difícilmente van a aceptar que tienen un problema y, por consiguiente, mucho menos se van a poner manos a la obra para solucionarlo. En este punto si ustedes, los padres, no toman las riendas del asunto, el problema puede ir a más.

Resultados obtenidos en algunos estudios sobre videojuegos apuntan que jugar de manera responsable puede desarrollar habilidades en los menores, favorecer el conocimiento sobre diferentes temáticas (historia, temas de actualidad, deportes, geografía, cultura…), así como aumentar las capacidades de atención, multifunción, concentración y capacidades motoras (Lacasa, 2011).

En el otro extremo podemos encontrar argumentos basados en lo perjudicial que puede resultar jugar de manera compulsiva y poco responsable, llegando incluso a generar, en los menores, dependencias específicas a los videojuegos de las que resulta muy difícil salir.

Desde el momento en que pasamos del uso al abuso (como ya hemos visto en el Capítulo 4 “Afición vs adicción. Del uso al abuso”), los videojuegos dejan de ser una diversión pudiendo llegar a convertirse en un trastorno de adicción a la tecnología. Evidentemente, no todo aquel que abusa de los videojuegos va a terminar con un trastorno de adicción. Sin embargo, todo aquel que presenta adicción a los videojuegos en algún momento empezó haciendo un uso adecuado de éstos, y a continuación pasó a un comportamiento abusivo y en los peores casos, terminar necesitando ayuda profesional.

Al igual que hemos mencionado las señales de alarma de abuso a internet y pantallas en general, también es de vital importancia saber identificar las primeras señales que nos alerten del riesgo de una posible adicción a los videojuegos.

Si nuestro hijo es un gamer, pasa demasiado tiempo jugando con los videojuegos, y usted ha empezado a observar uso abusivo, entonces atienda a las siguientes señales y compruebe cuántas de ellas cumple:

SEÑALES DE ALARMA

Conocer algunas señales de alarma, nos puede servir de ayuda a la hora de identificar desde el ámbito familiar de forma sencilla si nuestros jóvenes internautas están en riesgo:

Abandono de la salud y el aspecto físico

Observe si su adolescente desatiende su aspecto físico, así como su propia salud. Cuando llegan a este punto suelen presentar problemas de alimentación (aumento o pérdida de peso) y de sueño, problemas de salud difusos: aumento de peso debido a una vida sedentaria, dolores de cabeza, estómago, espalda, problemas de visión, entre otros.

Agresividad: enfados desproporcionados

Observen también si se enfadan de forma desproporcionada cuando les limitan el tiempo de juego o les desconectan y pasan del enfado a la ira o la cólera.

Como hemos visto, esta reacción no solo puede producirse con los videojuegos, sino también ocurre con cualquier otro tipo de “pantalla”. Es importante no desconectarles de golpe, porque podríamos provocar su irá pudiendo llegar a respondernos con agresividad.

En el capítulo destinado a “Normas y Límites”, encontrarán la importancia de hacer explícitas las normas en el hogar, estableciendo horarios de conexión y desconexión a internet y/o videojuegos. Si en el ámbito familiar nunca se han establecido, de manera clara, normas sobre videojuegos e internet, entonces no podemos pretender que asuman horarios y responsabilidades. Para llegar al cuarto piso tenemos antes que pasar por el primero y esto se traduce en establecer normas informadas con horarios de internet y videojuegos.

Aislamiento

En la era digital es normal que a su menor internauta le encante mantener relaciones virtuales y compartir con sus amigos videojuegos, grupos de WhatsApp, Snapchat, redes sociales… Sin embargo, observe si su hijo sustituye las relaciones directas por las virtuales. En caso de ser así, habrá que modificar esta conducta e intentar que el menor disfrute de las relaciones sociales en vivo y en directo. Puede apuntarle a campamentos o actividades diversas para que se relacione. En caso contrario, si convierte en hábito ese comportamiento de aislamiento podría incluso llegar a presentar problemas de socialización.

Como ya comenté en los apartados anteriores "¿Es posible una adicción sin sustancias?" y "Señales y Síntomas del Menor Enganchado", es necesario observar para no confundir la necesidad y la tendencia que sienten los adolescentes de aislarse del entorno familiar, que son propias de la edad, de aquellas conductas de aislamiento que exceden lo que puede considerase adaptativo.

Ansiedad antes de la conexión

Observen también cómo se muestran antes de conectarse al videojuego: si les notan excesivamente nerviosos, preocupados, inquietos, pendientes de la hora de conexión. Llegado el "momento videojuego" prueben a decirles que no pueden jugar, inventen algún motivo sensato y comprueben como gestionan la frustración, si llegan a enfadarse desproporcionadamente, si exhiben comportamientos agresivos, si comienza una trifulca en la casa a cuenta del videojuego… Ahí el lector tendrá otra señal de alarma y otro fuego que apagar, y dónde se tendrá que trabajar con el adolescente o menor.

Cambios de humor

Si su nativo digital comienza a presentar cambios bruscos de humor cada vez que tiene que desconectarse del videojuego o bien, cuando no pueden jugar en el momento que tenía previsto hacerlo, entonces aquí estaríamos hablando de otra

señal de alarma a tener en cuenta.

Algunas familias han llegado a manifestarme en numerosas ocasiones que sus hijos han protagonizado fuertes cambios de humor cuando no les han autorizado jugar, tan fuertes que decían no reconocer a sus propios hijos: “No le reconozco, él nunca ha sido así”.

Pueden revisar el apartado de “Gestión Emocional”, donde encontrarán información sobre emociones como la frustración, la tristeza o la ira. Las generaciones de jóvenes adolescentes de hoy en día presentan una baja tolerancia a la frustración, lo que supone un grave problema que es necesario solucionar lo antes posible.

Abordar la problemática de baja tolerancia a la frustración que presentan los jóvenes y adolescentes no es tan solo por su bien y el de sus familias, que también, sino más bien porque ellos son el futuro y una sociedad de jóvenes que no saben gestionar las frustraciones ocasionadas por negativas a sus deseos y reveses de la vida es una sociedad abocada a la intolerancia, una sociedad incapaz de tener en cuenta las necesidades de los demás, una sociedad más injusta, una sociedad sin capacidad de saber esperar, que toma a la fuerza aquellas cosas a las que no puede acceder, una sociedad sin capacidad para saber afrontar los problemas con una actitud comunicadora. Y esto me produce cierto vértigo, estoy convencida de la necesidad de trabajar estas actitudes con los menores y adolescentes en pro de una sociedad futura mejor.

Atención y concentración

Cuando observa que su hijo está más distraído y le cuesta concentrarse en otra cosa que no sea el videojuego. Algunos menores presentan olvidos que las familias suelen atribuir a la etapa de la adolescencia. Asegúrese, contabilice en cuantas señales de alarma más puntúa.

Gastos Económicos

Aunque su hijo no cuente con una economía suficiente para gastar en videojuegos, seguro que sabe cómo hacerse con últimas versiones y novedades

al igual que ocurre con los nuevos móviles.

He conocido algunas familias que permiten a sus hijos el cargo de nuevos videojuegos en la tarjeta de crédito de sus padres. En este punto quiero hacer una llamada de atención y pedir que seamos responsables manteniendo el control parental sobre aquello que compran nuestros hijos con la tarjeta. No es necesario facilitarles siempre lo último que haya salido al mercado. Los menores tienen que aprender el valor de las cosas y ustedes, padres lectores tienen la clave y la oportunidad de enseñarles.

Juega demasiadas horas

Si piensa que su hijo juega demasiadas horas, seguro que está en lo cierto. Sin embargo, suele ocurrir que nos acostamos pensando una cosa y al día siguiente, nos levantemos opinando otra distinta. Como ya he comentado, por lo general, atribuimos el abuso y exceso de horas que pasan jugando al hecho de estar en la etapa adolescente. Mucho cuidado con ignorar las señales de un abuso o una adicción a los videojuegos.

No obstante, he de decirles que estas situaciones me las plantean a menudo las familias con menores. La queja permanente suele ser que los pequeños internautas son incapaces de controlar el tiempo que pasan jugando en los videojuegos y no tienen límites de tiempo para estar conectados. Y suele ocurrir que al final, cuando los padres contactan con nosotros los profesionales, el problema se ha agravado, ocurre por no escucharse esa primera intuición que la mayoría de las veces es cierta: ¡¡Realmente, pasaba demasiadas horas jugando con videojuegos!!

La próxima vez que observemos que nuestro hijo “pasa demasiado tiempo jugando” comprobemos si ese comportamiento va en detrimento de otras actividades cotidianas y si existen otras señales de alarma, de las ya expuestas, que también cumple. Si esto fuera así, podría ser un claro síntoma de adicción pero vamos a seguir avanzando y comentando algunas señales más que nos alerten del posible riesgo.

Juega de noche y duerme de día. Cambio de hábitos

Es otra señal que nos alerta del posible riesgo, tenga en cuenta que un adolescente enganchado a los videojuegos necesitará jugar cada vez más tiempo para sentirse satisfecho.

Observen si su smallgamer participa también en algún maratón juvenil, muy de moda actualmente entre los jóvenes y no tan jóvenes. En estos maratones juegan durante casi toda la noche y duermen durante el día. Si este comportamiento se convierte en habitual y se mantiene en el tiempo, suele ir asociado a otros problemas relacionados con la salud.

Una vez que son dependientes de los videojuegos suelen cambiar sus aficiones y actividades: dejan de jugar al fútbol, baloncesto, natación, etc., para dedicar más tiempo a jugar con los videojuegos y la tecnología.

Mienten

Mienten sobre el tiempo que pasan conectados jugando con el videojuego, porque no suelen ser conscientes, niegan la evidencia. Si su hijo le pone mil excusas cuando le recrimina el tiempo que pasa jugando y se enfada cuando le desconecta, entonces tome nota porque puede tratarse otra señal de alarma.

El videojuego como único juego

Observe si su hijo deja de jugar a otros juegos para convertir el videojuego en su único juguete y pasatiempo preferido. Este punto está directamente relacionado con el apartado “¿Qué podemos hacer los padres para evitar que nuestros hijos e hijas pasen del uso al abuso?”, en el punto de “Ocio y tiempo libre”, de este mismo capítulo. Desde la familia se ha de promover la planificación del ocio como factor de protección frente a posibles riesgos tecnológicos, así como otras formas de ocio alternativas a los videojuegos con las que puedan disfrutar, como deporte, cultura o medio ambiente.

En resumen, valoren ustedes mismos, atendiendo a las señales de alarma, si presentan síntomas de enganche a los videojuegos, cuando observemos que el menor internauta abusa de los videojuegos presenta ansiedad o nerviosismo antes de conectarse, se frustra de forma exagerada cuando pierde, se enfada

desproporcionadamente cuando interrumpe el juego o cuando le pedimos que lo apague. No quiero crear alarma, pero no hay que dudar en ponerse en contacto con un profesional especializado para prevenir una adicción a los videojuegos y posibles repercusiones sobre la salud asociadas que pueda desencadenar (trastorno de la ansiedad, del estado de ánimo, etc.).

Factores de riesgo

Ya hemos visto antes que ser menor es, en sí, un factor de riesgo. Es fácil manipularlos e influenciarlos, son más vulnerables de caer en conductas adictivas. A continuación relaciono algunos factores que aumentan la probabilidad de que un menor pueda caer en un uso abusivo o adictivo de los videojuegos. Cuantos más factores acumule, mayor probabilidad tendrá de caer si se diera la ocasión:

Adolescentes con bajo rendimiento en los estudios.

Uso poco responsable de las TIC (abuso, adicción): el menor que ya abusa de la tecnología en general, también lo hará en el momento en que tenga entre sus manos un videojuego.

Aquellos menores que son más nerviosos y más impulsivos, que ya presentan muestras de ansiedad (nerviosismo) ante la falta de conexión a la Red o a los videojuegos.

Menores tímidos con dificultades para relacionarse con sus iguales que prefieren hacerlo de forma virtual (internet, videojuegos). ¡¡Ojo!! habrá que ver cada caso en concreto.

Menores que presentan fuertes cambios de humor. Ya lo hemos visto, es preciso observar si sus hijos se vuelven más irritables antes de conectarse (ansiedad) y cuando se desconectan, y si se calman en el momento de conectarse a videojuegos o a internet.

Menores que cambian de hábitos en el entorno familiar y de amistades, sus intereses únicamente están relacionados con el mundo virtual (videojuegos e internet). Observen también si se aíslan más de la cuenta de amigos y familia.

Menores con problemas de la alimentación y del sueño que pasan un tiempo excesivo conectados a los videojuegos.

Hogares en los que no se establecen normas y límites en todo lo relativo a lo tecnológico, ni se educa en prevención de riesgos en internet.

Como pueden comprobar, algunos factores de riesgo están incluidos en las señales de alarma que les he citado.

CASO J.F.M. Algunos adolescentes me han comentado sentirse frustrados cuand
Saquen ustedes sus propias conclusiones al respecto, y cuando lo hagan, tengan e

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA EVITAR QUE NUESTROS HIJOS E HIJAS ABUSEN DE LOS VIDEOJUEGOS?

Según lo expuesto hasta el momento, vemos cómo el uso de los videojuegos puede favorecer el desarrollo de habilidades en menores. Sin embargo, un uso irresponsable y abusivo puede terminar en una adicción a los videojuegos y/o a la tecnología. Como hemos visto, establecer normas y límites acerca de la tecnología en el ámbito familiar es beneficioso para todos los miembros del grupo y nos puede asegurar una mayor probabilidad en el uso responsable de los videojuegos y cualquier otro tipo de tecnología por parte de los menores.

Determinen si el videojuego está indicado para su hijo

Antes de nada, como padres responsables que son, han de asegurarse que el videojuego que van a comprar a sus pequeños internautas es apto para su edad. Una vez que accedamos a comprárselo, hay que fijarse en una letra que aparece en las cajas de cualquier videojuego:

A (apto para toda la familia)

B (apto para adolescente y adultos)

C (apto para adultos).

La empresa ESRB (Electronic Software Rating Board) se encarga de adjudicar las clasificaciones (A, B, C) por tramos de edad en función de los contenidos del

videojuego (aptos). No descuiden este aspecto y asegúrense de verificarlo siempre, independientemente de que su hijo le pida un videojuego encarecidamente, no ceda nunca si no es apto. Hay videojuegos en el mercado para mayores de edad, con tal violencia que pueden herir la sensibilidad de los menores, siendo peor aún si se exponen de forma continuada.

Sin embargo, yo sigo viendo que a pesar de etiquetarlos, existen muchos vídeos en el mercado, aptos para adolescentes a partir de los 16 años, que contienen una gran carga violenta.

En el Anexo II (pág. 187) destinado a recursos les indico una web donde podrán consultar las clasificaciones de los videojuegos.

Una vez comprobado este punto, ya podemos pensar en establecer normas relativas al videojuego que hemos comprado, y que son muy similares a las expuestas en el apartado de normas y límites para la tecnología porque todo está relacionado. Después de todo, estamos hablando de tecnología.

Establezcan sus normas y límites de conexión y desconexión al juego

En muchas ocasiones sus adolescentes y jóvenes pasan excesivas horas al día jugando con sus videojuegos preferidos y les resulta difícil desconectarse de ellos. Por ello, los padres debemos prestar especial atención a esos momentos, en los que ya desde pequeños les facilitamos videojuegos para mantenerlos entretenidos y que nos dejen tranquilos por un momento, o bien cuando los utilizamos para que coman mientras están distraídos con algo.

Sin embargo, aunque estoy convencida que se hace con la mejor intención, al hacerlo favorecemos con mayor probabilidad sus preferencias por este tipo de entretenimiento y no así por otros juegos manipulativos.

Los videojuegos cuentan con ciertas características que generan “ganas de jugar” solo con ellos, y con el tiempo puede llevar a un enganche: proponen retos que motivan al menor, crean continuos desafíos, generan sentimientos de eficacia y éxitos, los premios son intermitentes, luces atractivas, sonidos y efectos especiales. En su conjunto los videojuegos activan partes del cerebro que consiguen hacernos sentir bien, por lo que con mayor probabilidad pueden convertirse en la única alternativa de juego preferido. Familias: sean críticas con

este asunto, cambien hábitos poco adecuados, fomenten la comunicación entre ustedes y sus hijos, ofrezcan otras alternativas de juego para que aprendan a entretenerse de distintas formas.

Suponiendo que su hijo menor diga “¡Me aburro!” no se apuren, que no pasa nada, el aburrimiento no es tan horrible como parece y es además muy positivo para el cerebro de los menores. Hace unas cuantas décadas los niños se aburrían y no pasaba nada, los padres no entraban en shock buscando desesperados algo que les apartara de ese aburrimiento. Hoy en día, un niño nos dice que se aburre y corriendo buscamos un aparatito tecnológico para que se entretenga y no llore. Les aseguro que es muy sano responderle “Cariño, no pasa nada por aburrirse un rato y estar tranquilito”. Es cierto que los padres pueden experimentar cierta ansiedad que les genera malestar, y al final optan por ceder y entretenerle con un videojuego. Sin embargo, les estamos haciendo un flaco favor al no permitir que experimenten la sensación de aburrimiento. Los padres suelen convencerse a sí mismos de que lo hacen para tener un rato de paz, pero en muchas ocasiones ceden por el propio malestar que genera la ansiedad (nerviosismo) al tener que afrontar la situación de aburrimiento del niño. Algunos padres me han reconocido que terminan cediendo de forma automática y que se ha convertido en un hábito. Por ejemplo, una mamá me refería que a la hora de recoger a sus hijos del colegio, siempre se repetía la misma secuencia: ellos se subían al coche, les saludaba, les aseguraba cinturón de seguridad y les entregaba juegos electrónicos, según decía para “mantenerles entretenidos” hasta llegar a casa. La madre manifestó no haberse dado cuenta de la situación porque se había convertido en un hábito. Durante la misma sesión llegó a identificar que: a) en realidad era la única forma que tenía ella para afrontar ese momento con sus hijos hasta que llegaban a casa, y b) tenía más que ver con ella que con los propios niños.

Establezcan sus responsabilidades en tareas y actividades escolares

Para ampliar información sobre este punto pueden remitirse al Capítulo 10 de “Normas y límites”, donde verán la conexión que tienen las normas y límites con todas las áreas de los menores. De hecho, son la base principal que sustentan unos buenos hábitos.

Establezcan sus normas y responsabilidades en áreas de alimentación, higiene, sueño y ocio.

Los videojuegos enganchan de tal manera que no es raro encontrar adolescentes y jóvenes que normalizan el hecho de saltarse horarios de comidas y sueño con tal de continuar conectados y no perderse determinadas etapas del juego.

Faciliten información sobre los posibles riesgos de los videojuegos.

Transmitan a sus menores las ventajas que aportan los videojuegos pero también los posibles riesgos a los que pueden verse expuestos como por ejemplo la dificultad que tienen los gamers a la hora de desconexión del juego o la necesidad de conectarse a una hora determinada. El fin es asegurar el uso responsable de los videojuegos.

Observen cómo interacciona su hijo con el videojuego

Además de la supervisión, la observación es otra tarea importante ya que aporta gran información. Observen cómo se comporta cuando gana y pierde, cuando tiene que desconectarse, si lo hace él solo o hay que decírselo veinte veces, si controla el tiempo que pasa conectado o por el contrario se le pasa el tiempo y no lo reconoce.

No olvide tener presente la importancia de ser padres responsables acercándose

En este capítulo, he pretendido mostrar la importancia que tiene prevenir desde el ámbito familiar los comportamientos que pueden derivar en una dependencia a los videojuegos. Ustedes pueden observar cómo sus hijos se relacionan con los videojuegos. Dialoguen con ellos y tendrán información de primera mano sobre cuáles son los que más les gustan, aquellos que juegan con amigos, si estos amigos con los que juegan son del colegio o de otros ámbitos, si interaccionan con otros o juegan ellos solos, si lo hacen con videojuegos violentos que promueven conductas agresivas…Toda esta información y otra que puedan recoger irá en beneficio de sus menores y de toda la familia. ¿Quién tiene la oportunidad de conocerles mejor sino ustedes? Los adolescentes son vulnerables y fáciles de manipular, es necesario saber cosas sobre ellos para identificar posibles riesgos relativos a las adicciones sin sustancias como pueden ser los videojuegos o en general las TIC.

Aplicaciones y otros juegos

No quiero terminar este apartado sin dejar constancia del riesgo que suponen algunos juegos (Apps) en sistemas operativos iOS y Android que se difunden actualmente en webs con el siguiente título: “Mejores juegos para beber con tus amigos en iOS y Android”.

Son aplicaciones de moda entre menores. Una madre me lo envió para informarme de lo que estaba sucediendo. Su hijo de catorce años le pasó el enlace que encontrarán a continuación. Al parecer los niños de su curso juegan a “Picolo”, un juego que menciono junto a otros más para advertir a los padres:

Como pueden observar, la App promueve conductas que invitan a consumir alcohol, amenizando el juego con imágenes de jarras de cerveza. Aunque sus creadores siempre pueden argumentar que no están orientadas al consumo de menores, sin embargo, la realidad es otra. Beatriz, una madre abnegada me llamó ex profeso para informarme de esta App a la que estaban accediendo y participando algunos compañeros de clase de su hijo adolescente de 14 años. La aplicación es de fácil de acceso. No se trata de un anuncio, sino una realidad a las que muchos adolescentes pueden acceder a través de las aplicaciones de juegos.

Las Apps, al igual que les he expuesto en el apartado de videojuegos, tienen una función socializadora y muchos adolescentes las descargan, las requieren para sentirse integrados y parten de su grupo de iguales.

La Ballena Azul (Blue Whale)

El nombre “Blue Whale” o “Ballena Azul” hace referencia a los suicidios colectivos de las ballenas cuando buscan la orilla de alguna playa para quedar varadas y morir.

Se trata de un juego mortal que invita a los jóvenes al reto de superar 50 pruebas siniestras (una por día). Entre las que han de superar sus participantes se puede mencionar la de cortarse el labio, pincharse las manos con una aguja, no hablar con nadie en todo un día, dibujarse en la piel con un cuchillo o una navaja, ver vídeos de terror, cortarse una parte del cuerpo, despertarse a altas horas de la noche… hasta que el joven llega a la última prueba que consiste en quitarse la vida tirándose desde un edificio alto.

Este fenómeno se extendió rápidamente a través de internet y de redes sociales en abril de 2017[2]. El fenómeno se ha vinculado a “grupos de la muerte” creados en Facebook y en otras plataformas digitales. Las búsquedas en Google sobre el término “Ballena Azul” se dispararon exponencialmente, convirtiéndose en viral con fatales consecuencias para los que accedían a jugar.

En mayo de 2017 en Rusia, según las autoridades, el juego ya se había cobrado 130 vidas. En Brasil, Bolivia y Uruguay, otros tantos suicidios por lo que se encendieron las alertas sobre el juego. En España, Policía y Guardia Civil[3] alertaron también de los primeros casos ocurridos en nuestro país.

El creador de tan macabro juego fue Philipp Budeikin, estudiante ruso de Psicología, expulsado de su universidad, con el firme propósito de “limpiar” la sociedad, empujando al suicidio a quienes él consideraba inútiles. En 2017 confesó estar indirectamente ligado a 17 suicidios de adolescentes. Fue condenado a tres años y cuatro meses por el caso de dos jóvenes que cayeron en las redes del juego, pero fracasaron en su intento de suicidarse.

Cabe mencionar también a Ana Hoppe y Rafael Tiltscher, creadores del juego “Ballena Rosa” que nace en Brasil. Estos chicos, dedicados al ámbito de la publicidad y el diseño gráfico, idearon este juego en contraposición al siniestro juego original. En este caso, el juego consiste en superar 50 pruebas relacionadas con ayudar a los demás, ver el lado positivo de las cosas y de la vida, así como mejorar la comunicación con sus familias. Sin duda una valiosa iniciativa.

Entiendo a los lectores que hayan podido quedarse atónitos al tener por primera

WhatsApp / Snapchat

Especial atención merecen también en este apartado plataformas como WhatsApp, Line y Snapchat debido al auge que han conseguido en tan breve tiempo. La característica por excelencia es la facilidad instantánea de envío y de recepción de mensajes, vídeos e imágenes. Sin embargo, aparte de todos los beneficios que aportan a la hora de agilizar la comunicación, puede llegar a convertirse en un fastidio cuando se nos requiere una respuesta inmediata por el mero hecho de vernos en línea. Lo mismo ocurre con las demás redes sociales y las llamadas de móviles, parece que uno ha de estar siempre disponible requiriéndonos una inmediatez de respuesta que no siempre tenemos. ¿A quién no le han dicho alguna vez "te estuve llamando y no me has contestado o no lo has cogido", "estabas en línea en el Whatsapp y no me has contestado"?

Se trata de plataformas que también se han convertido en un fenómeno social a nivel mundial. Por ejemplo, Snapchat en España y Latinoamérica está haciendo furor entre los menores; sus usuarios más fieles oscilan entre los 13 y los 23 años. En estos momentos conozco numerosos adolescentes emocionados con Snapchat, (quizá deba plantearme seriamente comenzar a usarlo). Al igual que WhatsApp, Telegram o Line, permite comunicarse vía chat, se pueden enviar fotos y vídeos, información y se pueden hacer videollamadas. Sin embargo, los juegos de dibujos y selfies animados convierten a esta plataforma en una de las preferidas por los jóvenes, sus selfies con orejitas y nariz de perro o el arco iris saliendo por la boca son sus herramientas más populares.

1 Fuente: https://www.aplicacionesparamoviles.com/mejores-juegos-para--beber-movil-ios-android-picolo-ipuke-bomba-drink/

2 https://politica.elpais.com/politica/2017/05/12/actualidad/1494610046_847170.ht

3 http://www.ultimahora.com/espana-alerta-el-peligro-la-ballena-azul-primer-caso-n1081842.html

CAPITULO

6

Acoso escolar y ciberbullying

"El ataque de los clones"

Como no podía ser de otra manera, vamos a dedicar un espacio en este capítulo al acoso escolar y al ciberbullying por tratarse ambas de graves formas de violencia ejercida hoy en día por nuestros menores y jóvenes.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ya se ha pronunciado al respecto, considerando al acoso escolar (bullying) y al ciberacoso (ciberbullying) un problema de salud pública. Con frecuencia, las noticias nos informan de casos graves de acoso escolar en centros educativos protagonizados por jóvenes adolescentes. Mientras unos reciben tremendas palizas de compañeros, otros observadores, animan al agresor, pareciera tratarse de un nuevo “deporte nacional”.

Al igual que las TIC han transformado nuestras vidas, también han cambiado las formas de acoso entre iguales. Hoy en día al acoso escolar tradicional hay que sumar el acoso vía internet y redes sociales; es lo que hoy llamamos ciberacoso o ciberbullying.

Muchos menores pasan por un auténtico calvario, los acosadores no dan tregua a sus víctimas. Actualmente, un menor acosado en el centro escolar o en el instituto, también lo sigue siendo en la calle, en su casa o en su habitación, a través del ciberespacio.

Acoso Escolar

Recuerdo que durante mi infancia fui testigo de acoso escolar. Compañeros del mismo curso o de otro que eran víctimas, el blanco de las burlas e insultos por parte de niños acosadores. Aunque ha pasado mucho tiempo, aún recuerdo el sentimiento de impotencia y tristeza que me invadía al ver a la víctima sola pasándolo mal sin que nadie dijera o hiciera absolutamente nada.

CASO R.G. Al final de la década anterior, recuerdo un caso de acoso escolar que
La madre trabajaba como empleada del hogar en distintas casas y últimamente ta
A la madre una de las pautas que la di esa misma mañana, antes de hacer mi apar
Por la tarde estuve en sesión con R.G., recopilando información y trabajando par

Los tiempos han cambiado y las TIC tienen mucho que ver en todo ese cambio. Los niños acosadores de antes solían ser niños líderes que se entretenían acosando y amenazando a otros por alguna característica diferencial: “empollones”, “gafotas”, “gorda”… En aquel tiempo no teníamos a El Langui para rapearnos que “hay que ser valientes” contra el acoso y la violencia escolar.

Aunque no me gusta hablar de perfiles, voy a utilizar el término en esta ocasión para diferenciar dos tipos de menor acosador. Por un lado, tenemos el menor acosador tipo líder, con un penoso currículo académico. Y por otro, el menor acosador tímido, con un buen currículo académico que decide dar respuesta a sus experiencias dolorosas de acoso: burlas, ninguneos y exclusión de su grupo de iguales. Este perfil de menor acosador, se toma su venganza acosando también mediante insultos y amenazas, valiéndose del aparente supuesto anonimato que proporcionan internet y las redes sociales. Actualmente, los menores acosadores con perfil tipo líder han incorporado nuevos repertorios conductuales de violencia como planificar peleas, grabarlas mientras apalean a sus víctimas para después publicarlas y difundirlas en redes sociales u otras plataformas online. No voy a profundizar sobre estas conductas, pero son un claro síntoma de que algo no marcha bien en estos chicos y la mayoría de las veces están directamente relacionadas con sus entornos familiares. Tanto el acoso como el ciberacoso han de ser atendidos por profesionales especializados.

EN EL ACOSO ESCOLAR INTERVIENEN

Acosador/es

Observador/es

Víctima/s

El potente vídeo de la campaña de sensibilización y prevención contra el acoso escolar del año 2017 bajo el lema “Se buscan valientes” fue protagonizada por menores. El vídeo da especial relevancia a la figura del observador y se insta a dejar solo al acosador, a solidarizarse y dar apoyo a la víctima y sobre todo a no formar parte de comportamientos acosadores.

A continuación relaciono algunas conductas de acoso y hostigamiento que se recogen en diversas publicaciones[1/2] relacionadas con el acoso escolar (informes, protocolos de actuación, investigaciones, organizaciones…), las que coinciden en el tipo de conductas de hostigamiento que dirigen a sus víctimas:

CONDUCTAS ACOSADORAS DIRIGIDAS A LAS VÍCTIMAS

Ofender, insultar y ridiculizar en grupo.

Propinar empujones, zancadillas, bofetones, puñetazos, patadas, etc.

Criticar y difundir rumores falsos.

Publicar información personal de la víctima.

Excluirla del grupo de iguales o ningunearla.

Robar o romper material escolar u otros objetos personales.

Acosar y amenazar mediante llamadas y/o mensajes.

Vitorear, aplaudir y animar mientras agreden a la víctima.

Grabar mientras agreden a la víctima.

Publicar y pasar en cadena el vídeo de la agresión a la víctima.

Como pueden observar los lectores, estos comportamientos que acabo de relacionar no son “cosas de chicos”, se trata de conductas violentas de maltrato entre iguales y como tal hay que tratarlos. Tanto si se hace de forma presencial como virtual, estamos hablando de violencia física y psicológica y en esta última incluyo también la violencia social a la que se ven expuestas las víctimas. Sin embargo, aunque a nivel académico suele diferenciarse entre diversos tipos de violencia: física y psicológica, aquí vamos a entender la violencia como una sola dimensión que integra cualquier tipo de conducta violenta (la dimensión psicológica), dado que siempre que hay violencia física, social… se inflige un dolor psicológico, inherente a cualquier tipo de violencia que pueda sufrir una víctima, independientemente de que se trate solo de violencia física o no.

El esquema que les muestro a continuación hace referencia a la afectación psicológica que conlleva para una víctima de acoso cualquier conducta de violencia física (patadas, palizas, golpes, zancadillas…), y/o social (ridiculizar, ningunear, excluir del grupo de iguales…). No se entiende un maltrato físico y/o social sin que exista un maltrato psicológico, con el agravante del hostigamiento continuado en el tiempo que se hace hoy en día mediante la difusión de imágenes, coacciones, insultos y amenazas a través de internet y redes sociales.

Ciberbullying

Aquellas conductas de acoso, violencia y maltrato ejercidas entre iguales a través de internet, redes sociales, Whatsapp, etc. son conocidas como ciberbullying.

En la actualidad el acoso a través de las TIC es un fenómeno social, que tiene el poder de llegar más allá de las propias aulas y la verdad es que desde que internet irrumpió en nuestras vidas, facilitó a los acosadores una nueva forma de hostigamiento para continuar maltratando a sus víctimas a través del ciberespacio.

En la actualidad el acoso escolar alcanza grados y dimensiones alarmantes que nunca hubiéramos imaginado. Las víctimas menores sufren comportamientos intimidatorios y violentos de sus compañeros no solo en directo, sino también a través de las nuevas tecnologías dejando a la víctima sin un minuto de descanso, es un acoso reiterado en el tiempo y el espacio que se extiende más allá de los límites escolares.

Los menores víctimas de acoso escolar y de ciberbullying presentan síntomas diversos. A continuación vemos algunos de ellos con el fin de ayudar a las familias a identificar posibles señales de alarma:

SÍNTOMAS – SEÑALES DE LAS VÍCTIMAS DE ACOSO ESCOLAR Y CIBI

En el Capítulo 2 “Delitos Telemáticos” se hace referencia al caso de Amanda Todd, una estudiante canadiense de quince años que se suicidó al ser víctima de ciberbullying.

¿QUÉ PODEMOS HACER SI NUESTRO HIJO O HIJA ES VÍCTIMA DE ACOSO ESCOLAR Y/O CIBERBULLYING?

Verificarlo

Antes de nada, hay que asegurarse si estamos ante un caso de acoso escolar y no de otra cosa. Desde el entorno familiar es tan importante saber cuidarles y darles atención, como saber comunicarnos con ellos y aprender a practicar la “escucha activa con nuestros hijos”. Los menores tienen que sentirse atendidos y entendidos. Los niños que se sienten atendidos y escuchados por sus padres son niños más felices, más seguros y con mayor autoestima. Es difícil para una víctima de acoso escolar empezar a relatar lo que le está pasando, es un gran esfuerzo. Sienten culpa y vergüenza. En el hogar se pueden habilitar espacios de confianza en familia para que expresen lo que les pasa durante el día y lo que les ocurre.

Informar a la dirección del centro escolar

En el caso de confirmar que nuestro hijo es víctima de acoso escolar, informaremos a la dirección del centro educativo, desde donde han de dar respuesta profesional a lo que ocurre. El centro escolar ha de estar provisto de protocolos de actuación en casos de acoso escolar y serán quienes les ayuden a dar solución al problema hablando con las víctimas, acosadores y observadores.

No hay que olvidar que al otro lado hay familias (de menores agresores y observadores) que forman parte de este complejo problema y de alguna manera, en mayor o menor medida, están involucradas formando parte del acoso. La intervención no solo consiste en la actuación con la víctima y su familia, sino también con la familia de los menores acosadores, ya que probablemente, si lo saben, también pueden estar sufriendo sin saber qué hacer. Es necesario un tratamiento integral del problema. Combatir el acoso escolar requiere aunar esfuerzos desde el centro educativo para dar atención y solución a ambas partes, contando tanto con los profesionales del equipo docente como con otros recursos

externos si fuera necesario, con el fin de abordar el caso de manera integral y hacer el seguimiento oportuno del caso.

Asesoramiento profesional

Los profesionales le darán pautas e indicaciones precisas sobre cómo abordar el caso en el ámbito familiar y escolar. Las acciones pueden ser diversas y abarcan desde medidas disciplinarias al apoyo psicológico que sea necesario. No duden en solicitar asesoramiento y la opinión profesional de un especialista en menores, acoso escolar y ciberbullying si así lo estiman oportuno. Nunca está de más otra opinión profesional porque estamos hablando de temas muy graves que pueden afectar a corto, medio y largo plazo a la vida de nuestros hijos menores y por extensión también afectan a la familia.

Denunciar

Si fuera necesario, no hay que dudar en interponer una denuncia ante la Policía y/o Guardia Civil (Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado).

Independientemente de las consideraciones presentadas en este capítulo, quiero dejar claro que somos los adultos quienes moldeamos a los niños y en este sentido no podemos sentirnos muy orgullosos. Nos quejamos de cómo son los niños y sin embargo, aunque queramos “mirar a otro lado”, la sociedad inunda de violencia nuestras vidas (con películas, anuncios, etc.). Uno se levanta por la mañana, da los buenos días a alguien y a veces nos devuelven un gruñido. Los padres tienen que superar muchos obstáculos cada día, son unos campeones corriendo siempre de un lado a otro, soportando la gran responsabilidad que es ser padre o madre. De acuerdo con Urra, que hace casi dos décadas ya afirmaba, y con razón, en un artículo publicado sobre violencia juvenil:

Adolescencia y violencia. Tópicos y realidades[3] Aspectos psicosociales de la viol

Otros datos de interés

Día Mundial contra el Acoso Escolar

En 2013 se estableció el 2 de mayo como el Día Mundial contra el Acoso Escolar.

Plan Estratégico de Convivencia Escolar[5]

El 22 de enero de 2016, en España el ministro de Educación, Cultura y Deporte, D. Iñigo Méndez de Vigo, presentó ante el Consejo de Ministros el borrador del Plan Estratégico de Convivencia Escolar, del que les muestro la nota de prensa:

El ministro de Educación, Cultura y Deporte presenta el borrador del Plan Estrate

Teléfono de Atención a Víctimas de Acoso Escolar

Por otro lado, desde el 1 de noviembre de 2016, el servicio de atención telefónica gratuito para víctimas de acoso escolar, pone a disposición de los profesionales los 365 días del año para dar atención y apoyo. No deja rastro en la facturas del teléfono. En el Anexo I “Recursos On Line”, encontrarán información sobre este recurso.

Teléfono 900 018 018

Teléfono del acoso escolar para personas sin discapacidad.

Telegram 600 909 073

Servicio de mensajería instantánea contra el acoso escolar para personas con discapacidad auditiva.

Skype acoso escolar

Otro recurso alternativo de mensajería instantánea contra el acoso escolar, dirigido también a personas con discapacidad auditiva.

Estudios de Fundación Mutua Madrileña y Fundación ANAR contra el Acoso Escolar (2016):

A continuación, les presentamos los resultados de dos estudios contra el acoso escolar llevados a cabo en conjunto por ambas fundaciones.

“I Estudio sobre el Bullying según los afectados”.

“II Estudio sobre el Bullying según los afectados”.

Acoso Escolar “I Estudio sobre el Bullying según los afectados”[6] Fundación Mut

Acoso Escolar “II Estudio sobre el Bullying según los afectados”[7] Fundación Mu

VÍDEOS

Para aquellos lectores interesados en esta grave problemática, les recomendamos también dos vídeos:

Campaña 2016: “Tus risas, reírte con el bullying te transforma en cómplice”[8].

Campaña 2017: “Tu silencio alimenta al monstruo”[9].

Quiero terminar este capítulo sobre acoso escolar y ciberbullying haciendo mención a la magnífica campaña de prevención y sensibilización sobre el acoso escolar “Se buscan valientes”, protagonizada por el actor español, ganador de un Goya, El Langui. Sin olvidar todas las organizaciones y asociaciones (Pantallas Amigas, Protégeles, El Chupete, Fundación ANAR, Fundación Aliados, Mutua Madrileña, Asociación Madrileña contra el Acoso Escolar, ASCBYC...) que llevan tiempo promoviendo valores y comportamientos solidarios antiacoso, de apoyo a las víctimas con la intención de poner freno y afrontar entre todos el acoso escolar presencial y virtual de forma VALIENTE.

El anonimato en la Red. “Perdidos en el espacio”

El anonimato en la Red es un derecho que todos tenemos. Sin embargo, internet brinda a priori una oportunidad única de camuflarse en el ciberespacio. No resulta muy difícil operar de forma anónima en el ciberespacio con pseudónimos y correos falsos que facilitan las suplantaciones de identidad y conductas de acoso (insultos, amenazas, chantajes, etc.). Sin embargo, hay que saber que es casi imposible no dejar rastro alguno, ya que a través de la dirección IP y otros datos, se pueden localizar ciberdelicuentes en la Red.

Internet puede considerarse “caldo de cultivo” para muchos delitos que se cometen de forma anónima. Es la doble cara de una misma moneda, ya que aporta beneficios como puede exponer a posibles riesgos.

Las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado —especialmente el Grupo de Delitos Telemáticos de la Guardia Civil—, son quienes se encargan de investigar estos delitos que se comenten a través de internet.

Sin embargo, el anonimato no siempre está vinculado a hechos delictivos. Algunas veces internet puede convertirse en una ventaja, por ejemplo cuando queremos ocultar nuestra identidad por motivos de seguridad en algunas redes sociales.

En ocasiones puede suceder que una familia desconozca que su hijo adolescente se esconde tras un “falso anonimato”, facilidad que en principio puede proporcionarle la navegación online para hacer blanco de sus insultos, amenazas y burlas al más débil y vulnerable de su clase. También existen otros casos en los que el menor puede ser un niño tímido y en respuesta a la frustración causada frente las burlas de sus compañeros, puede terminar amenazando e insultando a sus acosadores a través de internet.

Tengamos en cuenta que es difícil no dejar rastro en la Red y que, tanto la dirección IP como otros datos ocultos, pueden arrojar información clara sobre el dispositivo desde el que parten los mensajes y su localización.

1 Guía de actuación para centros educativos ante posibles situaciones de acoso escolar. En la Resolución de 18 de Enero de 2017, de La Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se acuerda dar publicidad al protocolo

de actuación ante situaciones de acoso escolar en los centros docentes públicos no universitarios de Castilla-La Mancha http://www.educa.jccm.es/es/acosoescolar/guia-actuacion-centros-educativos--posibles-situaciones-acoso

2 Dossier práctico para la detección e intervención en el acoso escolar en la infancia y adolescencia. Begoña Espejo de la Fuente y Ana Cobos Cedillo. COPOE (2017). Confederación de Organizaciones de Psicopedagogía y Orientación de España (COPOE)

3 Adolescencia y Violencia. Tópico y Realidades. Revista Estudios de Juventud nº 62/03. Aspectos psicosociales de la violencia juvenil. Septiembre 2003. Pág.13 (11-20).

4 Urra Portillo, J. (2014). El malestar de los jóvenes. Violencia infantil. Vacuna e intervención. Colecciones Monografias. Sociología. El malestar de los jóvenes: José Carlos Mingote Adán, Miguel Requena y Díez de Revenga, 2008, ISBN 978-84-7978-849-0, págs. 325-360.

5 Centro Nacional de Innovación e Investigación Educativa (CNIIE). Secretaría de Estado de Educación, Formación Profesional y Universidades (27/07/2016) Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Medio: Plan http://www.mecd.gob.es/educacion/mc/convivencia-escolar/plan-de-convivencia/introduccion.html

6 http://www.acabemosconelbullying.com/

7 http://www.acabemosconelbullying.com/

8 http://www.acabemosconelbullying.com/campana2016.html

9 http://www.acabemosconelbullying.com/campana2017.html

CAPITULO

7

Prevención. Educación en el uso responsable de las TIC

"Una nueva esperanza"

En 2007 comencé a trabajar en un programa de la Comunidad de Madrid gracias al que comprobé lo necesarios que son y la importancia que tienen los programas de prevención en nuestra sociedad. Ya se sabe que “Es mejor prevenir que curar”.

Épocas de cambio. Soluciones renovadas

Estoy completamente convencida de los beneficios que aportan las acciones de prevención psicoeducativas, educativas o formativas, independientemente de cómo se las quiera llamar. Podemos considerarlas nuestras aliadas a la hora de combatir con firmeza cualquier tipo de riesgos y en este caso aquellos riesgos asociados a las TIC. Sean bienvenidos todos los esfuerzos que se lleven a cabo para promover programas de prevención en el uso responsable de las TIC y sus posibles riesgos en internet y redes sociales.

Es necesario educar desde la infancia en el uso responsable de las TIC ya que, a pesar de todos los esfuerzos que hacemos muchos profesionales, aún es una asignatura pendiente en nuestra sociedad actual. Sin embargo, he de decir que en algo hemos avanzando, aunque no al ritmo que sería deseable. Desde las administraciones, organizaciones, profesionales, centros docentes y desde la sociedad en general debemos apostar por la promoción de nuevos espacios que favorezcan el desarrollo en todo aquello relativo a las TIC y la participación activa de las familias, de los menores y de los equipos docentes.

¿CÓMO PODEMOS EDUCAR EN PREVENCIÓN DESDE LAS FAMILIAS?

Educar desde edades tempranas en el uso saludable de las TIC pasa por saber, por ejemplo, cuándo es el momento de facilitar un smartphone a nuestro hijo menor o por decidir si le facilitamos un móvil para estar localizable o directamente un smartphone. Estas y otras son las dudas que a menudo me plantean las familias.

Aunque parezca repetitivo, vuelvo a recordar que es desde el entorno familiar donde hay que comenzar a instaurar normas y límites relativos al uso responsable de las TIC. Son muchas las familias que experimentan cambios favorables en la actitud de sus hijos en cuanto aplican ciertas pautas con respecto a los horarios o al tiempo de conexión, es decir cuando se les dice lo que se "espera de ellos".

Voy a recapitular algunas pautas que les ayudarán a la hora de poner normas y límites:

Bloquear webs

Ustedes pueden bloquear el acceso a las webs que consideren de contenido poco o nada apropiado para los menores.

En caso necesario pueden acceder al control parental desde cualquier ordenador. Esta opción también ofrece la posibilidad de activar el bloqueo de acceso a determinadas webs, así como también les ofrece la posibilidad de limitar el tiempo de uso.

Paralelamente, existen programas de control parental que se pueden instalar fácilmente. Sin embargo, hay que reconocer que nadie nos puede garantizar que, activando el control parental, nuestros pequeños nativos digitales no logren llegar a la web deseada mediante atajos y nuevas rutas o desactivando ellos mismos esta opción. Muchos menores se las saben todas.

Compartir espacios de confianza con ellos

Les animo, desde su infancia, a compartir internet, jugando y disfrutando en familia. Ellos manejan bien la tecnología y si ustedes les piden ayuda, se sentirán útiles. Sí, créanme, aunque se quejen.

Educar en conceptos

Ningún espacio mejor que la familia para educar en conceptos. Uno de los que más me preocupan, es el que tienen los menores acerca de lo que es un “amigo” y un “conocido” en internet y redes sociales. Cuando pregunto a menores cuántos amigos tienen, suelen responder: “Ochocientos”, “quinientos”, “mil”… Consideran amigo a todo aquel que tienen en sus redes sociales o chats. Desde que comencé a impartir sesiones sobre riesgos en internet hasta el momento actual, he de decirles que sí se han producido algunos cambios. Al menos ahora los adolescentes diferencian entre amigo y conocido en el mundo virtual, ahora algunos ya se saben la teoría aunque no siempre la práctica.

Otro de los conceptos que suelo trabajar con los menores y del que ya hemos hablado anteriormente es el de “foto o imagen comprometida”. Es difícil imaginar las situaciones tan dispares que los menores pueden llegar a interpretar por imagen comprometida, ya sea una foto, una imagen o un vídeo... Propongo que se lo pregunten a sus hijos adolescentes. Les darán las respuestas más dispares por “imagen comprometida”: fotos en bañador, en biquini, en ropa interior, vestida enseñando el hombro, dejando la hombrera del sujetador al descubierto, etc.

Cuando les pregunto a las chicas: “¿Qué debéis hacer si un amigo os pide una foto en ropa interior?”, algunas me contestan: “Si al final es lo mismo, te quedas igual que en la playa”, sin embargo otras no son capaces ni de plantearse que alguien les pueda pedir algo así. Por otro lado, también les pueden plantear ciertas cuestiones: ¿A quién y dónde voy a mostrar ese tipo de imágenes privadas? ¿Es lo mismo una imagen comprometida publicada en una red social que en el corcho de mi habitación? ¿Da igual mostrar una imagen comprometida en un lugar que en otro? Para que lo entiendan mejor, les diré que suelo

establecer con los adolescentes distintos niveles de riesgo con el fin de ayudarles a estructurar este tipo de actuaciones.

En la pág. 203 encontrarán una herramienta que les ayudará a determinar el nive

Educar en “contarlo a un adulto”

“Entre las diversas acciones educativas que como padres tienen que llevar a cabo, no se pueden olvidar la importancia que tiene enseñarles a pasar a la acción de “contar a un adulto de confianza” aquellas situaciones de riesgo en las que se vean inmersos, situaciones que les preocupen. Preferiblemente los adultos de confianza han de ser ustedes, los padres, pero en algunas ocasiones ellos prefieren contárselo a algún profesor o tutor o a algún otro adulto que consideren de su confianza. Lo más importante es dar el paso de contar a un adulto cualquier situación de riesgo a la que puedan verse expuestos, que no se callen. Esto es extensivo a cualquier tipo de riesgo, no solamente a las TIC. Se trata de normalizar esta conducta y no solo lo cuenten a sus iguales, sino también a un adulto de confianza que pueda darle una interpretación distinta a la que sus amigos le dan. Claro, para esto los padres han de aprender a crear “espacios de confianza”, distintos a los establecidos habitualmente, en los que se fomente el diálogo y en los que no se sientan juzgados. Los juicios se dejarán para otros momentos y otros espacios.

Recuerdo que, en una ocasión, al explicarle a un niño de diez años cómo proceder si identificaba alguna situación de riesgo, le pregunté quién era el adulto de su confianza, a quién se lo contaría, y me respondió: “A la panadera”. Puede parecer sorprendente, pero lo cierto es que el niño, inteligente emocional, había elegido a la panadera como su adulto de confianza para contárselo. Su madre pasaba todo el día trabajando y la panadera era la mamá de su mejor amigo y compañero de clase. La panadera, como el niño mencionó con cariño y amor, era quien le recogía a la puerta del colegio, le daba de merendar y le atendía mientras su mamá estaba trabajando. El niño había captado el mensaje, lo importante es recurrir a un “adulto de confianza” y contarle lo que le ocurre, independientemente de que lo sepan o no sus iguales. Es previsible que entre ellos se cuenten las cosas que les ocurren, pero no es suficiente y han expresarlo a un adulto de confianza cuando se trata de posibles riesgos o de situaciones que les preocupan.

Pero cuando hablamos de “contarlo”, el tema no acaba aquí. Hemos de profundizar si queremos cerrar el círculo y acometer el tema de manera más completa, porque no solamente se trata de cómo tienen que abordar los menores los riesgos y con quién pueden contar. También, hay que incluir a los adultos,

también hay que dar pautas a las familias de cómo proceder si son conocedores de situaciones de acoso, ciberbullying o cualquier acto de violencia o riesgo al que puedan estar expuestos los menores, bien porque puedan ser víctimas, o bien porque puedan ser quienes agreden independientemente de que sean o no sus hijos.

¿Se han preguntado alguna vez cómo suele proceder un adulto cuando tiene noticia de alguna situación de acoso o de riesgo de un menor? Estamos hablando de un adulto, padre o madre de familia, que de alguna manera es conocedor de algún suceso grave o de algún posible riesgo al que está expuesto un menor. ¿Qué piensan sobre el hecho de comunicar a otros padres algún suceso grave? ¿Y al colegio?

En ocasiones puede ocurrir que:

1. Que los adultos no sepan cómo manejar la situación y se queden paralizados sin saber qué hacer.

2. Que los adultos guarden silencio ante el problema. No es raro encontrar padres de familia que, con la mejor intención, opinan “ese no es asunto nuestro” y, sin pretenderlo así, terminan mirando hacia otro lado.

3. Que sean padres de un niño pegón o acosador, y les genere tanta vergüenza que pasen de puntillas sin afrontar el problema con su hijo, el centro escolar y las posibles familias afectadas.

Al final, el asunto puede quedar reducido al menor agresor y los padres. Les puedo asegurar que esto es la mayor equivocación en la que se puede caer. Para salir de cualquier problemática relacionada con el acoso presencial y/o virtual o cualquier comportamiento violento de menores, es necesario trabajar en red con el centro escolar y con los otros padres. Esto les aportará el rol de autoridad que Haim Omer describe magistralmente en su último libro (H. Omer, 2018)[1].

Es muy importante crear un canal de comunicación y confianza con un adulto, como también lo es que un adulto cuente lo que le sucede cuando está en riesgo. Pero por encima de todo es fundamental identificar e informar del hecho

detectado, saber si hay testigos, si alguien se lo ha contado al menor o ha sido él mismo quien lo ha presenciado. También desde las familias hay que animar a los testigos a contarlo. Un adulto informado por su hijo al fin y al cabo también es un testigo, al ser receptor de tal información, por lo que hay que ACTUAR, tiene que CONTARLO, tiene que PONERSE EN ACCIÓN.

Como bien dice H. Omer, “el muchacho que confiesa una fechoría también hay una voz interior que pide a los padres que respondan como tales. Si la familia hace caso omiso de esta necesidad y prefiere seguir sin emitir juicios de valor, se decepciona a esta voz interior. El niño gana un amigo, pero se pierde la experiencia de tener unos padres presentes, lo que perjudica a ambas partes.”

Se puede entender lo difícil que puede resultar a un padre explicar a una familia que el hijo ha sido testigo de alguna situación de acoso o que ha sido víctima. Sin embargo, el adulto informado ha de ponerse en acción y actuar. A menudo ocurren hechos muy graves entre menores y se puede entender que en muchas ocasiones las familias no sepan cómo proceder porque anticipan y se toman personalmente lo que pueda ocurrirles. Les aseguro que estar en red y apoyarse entre padres y equipos docentes es el camino para eliminar este grave fenómeno social. Para Omer actuar en red y con transparencia es fundamental, es el camino de salida; no hacerlo y actuar en solitario nos perjudica. Ustedes son el referente principal de sus hijos y como tales han de actuar.

Educar en horarios

Vuelvo a insistir en este punto, porque es preciso educar desde pequeños en el control del tiempo de acceso a las nuevas tecnologías, y nadie mejor que los padres para concretar normas y límites claros relativos a los horarios de navegación de los hijos en internet, redes sociales o videojuegos.

Lo ideal es que los menores autorregulen su conducta y sean capaces de cumplir por sí mismos los horarios marcados. Es evidente que hacerlo desde la tierna infancia facilita la labor al llegar a la adolescencia. Un niño educado en normas y límites desde una edad temprana es un niño que acepta mejor la norma. Para llegar a este punto, las familias han de formarse en el arte de instaurar normas y límites desde la infancia en el hogar y hacerlo extensible al mundo digital.

No obstante, como ya he comentado en el primer punto (“Bloquear webs”), la

opción de activación del control parental también ofrece la posibilidad de bloquear el tiempo de acceso a lo largo de los siete días de la semana. Existen softwares gratuitos y otros de pago que pueden servir, en este sentido, de apoyo a las familias. Por ejemplo, Qustodio es un software gratuito de control parental que monitoriza a los menores y los desconecta a la hora programada, bloquea webs y protege frente a delitos como el ciberbullying.

Algunos adolescentes de casos que llevo en consulta privada tienen incorporado este software y manifiestan que “odian a muerte” el momento en el que el programa los desconecta llegada la hora diciéndoles: “Qustodio, Qustodio...”.

La webcam

Aquellas familias con menores no pasen por alto cubrir la webcam con tela o papel: es una norma básica en cuanto a la prevención de posibles riesgos. Los padres han de asegurarse que sus pequeños internautas la mantienen tapada cuando no vayan a hacer uso de ella, con el fin de evitar riesgos innecesarios para los menores de la casa.

En el desempeño de mi trabajo encontré a no pocas familias que desconocían que los ordenadores personales (PC) y portátiles llevan una cámara incorporada (normalmente situada en la parte superior de la pantalla). Aunque pueda sonar a película, el menor puede correr el riesgo de ser monitorizado con la simple activación de la webcam a través de programas espía de fácil instalación. Existen casos en los que, tan solo activando la cámara mediante control remoto, han espiado y grabado a menores, observando todo lo que hacían en su habitación o en el cuarto de estudio donde tenían la webcam. No voy a ahondar en este punto, pero sí les diré que tan solo hacen falta unos minutos para instalar un programa que permita activar la cámara.

Comunicación

En la comunicación con los hijos, conversar sobre los posibles riesgos en internet ha de estar presente en la vida diaria familiar, incluso hay que hacerlo extensivo a otros tipos de riesgo. Esta comunicación es un elemento básico que refuerza nuestro vínculo y confianza con ellos. No olviden practicar la “escucha

activa”, aprovechar cuando se nos acercan a contarnos algo, prestarles atención, aunque en ocasiones nos sintamos cansados; al menos pueden emplazarles a otro momento cercano en el tiempo para escuchar lo que nos quieren contar. Lo que a nosotros nos puede parecer una tontería es importante para ellos y puede significar mucho. Dejemos que se expresen y hagamos que se sientan escuchados y atendidos, que vean que estamos dispuestos a dejar de lado cualquier dispositivo electrónico que tengamos en la mano, para escucharlos atentamente.

Educar en protección

Forma parte de la prevención en riesgos en internet. Es necesario educarles desde el entorno familiar en el establecimiento de los distintos niveles de privacidad y seguridad (por ej. en las redes sociales, que se establezca quiénes son “amigos”, “solo nosotros”, chat personalizado, quiénes pueden ver nuestra lista de amigos, quiénes pueden ver las personas que seguimos, etc.), en función de la plataforma en cuestión, como veremos más adelante.

Educar en qué y cómo publicar

Educar en responsabilidad desde la infancia en todo aquello que se publica en internet y en redes sociales tanto sobre ellos mismos como sobre sus amigos y familiares. En internet no todo vale, las mismas reglas y normas que rigen el mundo físico y real también han de regir el mundo virtual. Hay que poner un cuidado especial en aquella información privada que se publica, como vídeos o fotos, porque, de no ser así, quedará fuera de nuestro control y podría difundirse de manera exponencial, llegando incluso a ser utilizada para fines no deseados.

Educar en seguridad

Ustedes, padres lectores son quienes han de decidir qué normas de seguridad quieren aplicar en los diferentes dispositivos. No es lo mismo un menor en la etapa infantil, que en etapas preadolescente o adolescente. Las normas han de explicarse a los menores de forma explícita. No sirve enseñarles cuáles son “más

o menos”. La manera de hacerlo es importante, pues asegura mayor eficacia en la interiorización de las normas. Podemos sentarnos tranquilamente con ellos y tratar estos temas de forma clara y sin prisa o superficialmente.

Hay que tomar medidas de seguridad básicas, como por ejemplo tener cuidado a la hora de poner las claves de seguridad (existen programas que pueden descifrarlas) o también se puede recurrir a la instalación de un antivirus que evite las intromisiones indeseadas, las suplantaciones de identidad y las webs enlaces fraudulentas.

Spam

Eduquen desde el ámbito familiar a ignorar, no abrir ni responder correos no deseados de origen desconocido, llamados “spam” o “correos basura”.

Supervisar el uso de terminales tecnológicos

Asegúrense de hacer un uso responsable de la tecnología en general: móviles, smartphones, tablets o videojuegos. No recurran a las pantallas como “canguros virtuales”, para que nos dejen tranquilos durante un buen rato.

Supervisar la actividad

Comprueben también su actividad y las webs que visitan. La seguridad del menor ha de prevalecer en la mayoría de los casos frente a su derecho a la intimidad, por lo que hay que conocer cómo se comporta el adolescente en la Red.

La ubicación del ordenador

Por lo general, los expertos coinciden en recomendar la ubicación del ordenador en una zona común de la casa, como por ejemplo el salón. Sin ánimo de crítica y

desde mi más humilde opinión profesional, no me atrevo a generalizar, ya que habría que atender a diversos factores como la etapa del menor, el uso responsable que hace de la tecnología, o las condiciones y el número de habitaciones del hogar. No es lo mismo hablar de niños de siete años que de adolescentes, de un menor que hace un uso responsable que de otro que no lo hace, y tampoco es lo mismo una casa con una disposición y número de estancias reducida que casas con espacios diversos donde poder ubicar en una zona común uno o más ordenadores.

Sin embargo, sabemos que hay un arduo trabajo por parte de los padres y educadores hasta que el menor interioriza el uso responsable de las TIC. Es un trabajo de largo recorrido que comienza desde que son muy pequeños. Suelo decir a las familias que, cuando un adolescente cumple los trece años, no se convierte de repente, de la noche a la mañana, en un chico responsable. Si no lo era el día anterior, ¿por qué lo va a ser al día siguiente? Si no ha asumido responsabilidades en etapas anteriores, no las asumirá después. Si desde el espacio familiar no les hacemos responsables a través de la asunción de tareas tanto escolares como familiares, difícilmente llegarán a ser responsables en la adolescencia de forma espontánea.

1 La Nueva Autoridad: Familia-Escuela-Comunidad. Haim Omer (2018). Ediciones Morata.

CAPITULO

8

Gestión emocional. Internet y las emociones

"Del revés – Inside out"

“Emoción” es un término relativamente reciente, probablemente más de lo que ustedes piensan. En el siglo XIX diversas disciplinas comenzaron a manejar este término, y es en el siglo XX, a partir de la publicación del libro “Inteligencia Emocional” (1995)[1] de Daniel Goleman, cuando podemos hablar de un antes y un después en la toma de conciencia, a un nivel más popular, de la importancia que tiene la gestión emocional para los jóvenes y para el ser humano en general.

Actualmente es innegable la interacción de las emociones en los espacios virtuales. Las TIC permiten la comunicación a nivel mundial, franqueando la barrera de la distancia. Tomemos conciencia de cómo el entorno digital es un cauce que facilita la expresión de las emociones, posicionando a internet y a cualquier aplicación tecnológica en un espacio de experiencia personal que nos permite expresarnos emocionalmente, con identidad propia a cada uno.

Por lo tanto, nuestros hijos se enfrentan en su vida cotidiana al nuevo contexto de comunicación mediante “pantallas” donde las emociones surgen de forma natural y espontánea:

Expresan emociones cuando interaccionan con amigos y familiares.

Contactar con desconocidos les resulta atractivo.

Conciertan “citas” y “quedadas” con grupos de amigos a través de grupos de WhatsApp y chats.

Mantienen relaciones con novios en las distancias cortas y largas, donde se declaran su amor y desamor.

Rompen y cortan relaciones con amigos y novios a través de WhatsApp o redes

sociales.

Envían mensajes cuando se sienten disgustados, frustrados o enfadados, alegres o felices por sus notas del colegio.

Los hijos interaccionan felices con sus padres en la distancia.

Tratan temas con mayor facilidad de lo que les cuesta hacerlo en persona.

Las emociones, se hace presentes en sus comunicaciones diarias:

“perdona mi amor, pero estuve ocupado sin tiempo y no pude llamarte”
¡¡y no has tenido un minuto para llamarme!!
“Hola, que tal el finde?, al final yo muy bien, felice porque hablé el viernes a la s
wow vaya fotos!!, pareces una modeli!!
¿K. tal tus tripas? me enteré de lo que paso. Vaya faena. Estás ya mejor?

He de decir que no he transcrito las conversaciones reales con las abreviaturas típicas de los adolescentes con el fin de que puedan entenderse sin problema.

Pero no son solo en sus conversaciones cotidianas están presentes las emociones; los espacios tecnológicos también generan un sinfín de emociones en sus vidas. Estos son algunos ejemplos de situaciones que pueden frustrarles y por las que pueden sentirse enfadados, cuando:

Quieren que les compren su primer móvil y el tema se pospone.

No les compran la última versión de smartphone o videojuego.

Tienen que cumplir un horario con la tecnología. Puede tratarse de un horario fijo estipulado o de un número de horas durante el día para que ellos se las distribuyan a su antojo.

Llega la hora de la desconexión de la tecnología.

Les prohíben dormir con su móvil.

Supervisan sus conversaciones.

Y otras muchas situaciones, además de los espacios de WhatsApp y Snapchat, donde nuestros pequeños internautas conversan, exhibiendo sus emociones,

tampoco debemos perder de vista otros escenarios en los que les va a tocar regularse. Hablo de aquellas situaciones en las que pueden hacer gala de comportamientos impulsivos de riesgo propios de la adolescencia, como por ejemplo abusar de internet y videojuegos, así como de cualquier otro riesgo ya comentado en el Capítulo 2 “Delitos Telemáticos”. Nunca es tarde: pueden comenzar a partir de este momento a educar en emociones a sus más pequeños nativos digitales para que aprendan a autorregularse emocionalmente.

Me alegra ver cómo las emociones han adquirido importancia en las dos últimas décadas y poco a poco han ido tomando su espacio en la sociedad. Uno de los mejores inventos relacionados con las emociones han sido los emoticonos, creados por Scott Fahlman en 1982. También se les llama “emoyis”, en su versión japonesa.

“Emoticono”[2] es un neologismo que proviene de emoción e icono. Hoy en día podemos considerarlos compañeros inseparables, casi siempre presentes e imprescindibles en nuestras conversaciones virtuales. Los utilizamos para expresar emociones, sentimientos, conceptos, pensamientos, estados de ánimo... Son muy populares en el mundo virtual, sobre todo en las aplicaciones de mensajería como WhatsApp, Hangouts, Line o Telegram, entre otros. ¡¡Quién lo iba a decir!! Algunas emociones tan denostadas socialmente hace relativamente poco (por ej. la tristeza y el enfado) y ahora resulta, desde la aparición de internet, que toman su espacio en la comunicación haciendo las maravillas de todos.

¿Quién no ha recibido o enviado caritas sonrientes, tristes o con besitos? ¡Cómo nos gustan esos “emotis”! Gracias a ellos, transmitimos nuestros estados emocionales en cada momento. Contamos nuestros deseos y sentimientos, compartimos felicidad y alegría. Emoticonos sonrientes, otros que envían besos, con los que expresar diversión bailando, tristeza llorando. Nos permiten igualmente mostrar nuestro enfado las caritas de ira y rabia contenida (son diversas las caritas que reflejan y enfatizan el grado de enfado); mostramos sorpresa con caritas ojipláticas, nuestros miedos y temores con emoticonos asustados, así como la decepción, la preocupación, el agotamiento, el cansancio e incluso la confusión. Son todas emociones disponibles que podemos transmitir a través de internet. Lo importante es la posibilidad de compartir nuestras emociones con amigos, familiares, conocidos y desconocidos, con el mundo entero. Y todo ello gracias a una variedad de símbolos que captan la emoción con la que más nos sentimos identificados. Los emoticonos disponibles también son numerosos y simbolizan objetos, edificios, naturaleza, personas, transportes, señales, banderas, deportes, etc.

Actualmente podemos decir que “un emoticono vale más que mil palabras”. Son funcionales, nos permiten expresar emociones en las conversaciones con los demás y se pueden considerar signos de gestión emocional.

A Scott Fahlman, su creador, se le ocurrió la feliz idea de hacer una lista de símbolos combinando los caracteres del teclado y así logró representar diferentes expresiones emocionales, con la finalidad de facilitar la comunicación entre sus colegas. Seguro que reconocemos el símbolo “:)”, así como otros muchos de sorpresa, alegría o complicidad. Hace unos cuantos años tomaron presencia en los correos electrónicos, en redes sociales y en la mensajería rápida. Los “emoticonos” irrumpieron con fuerza y rápidamente tomaron posiciones dejando a los anteriores relegados a un segundo plano. Emoticonos de otras culturas, como los “emoyis” de origen oriental, se han sumado a los que ya utilizamos en occidente y a veces ocurre que nos encontramos con emoticonos que representan expresiones que no acabamos de reconocer o entender muy bien, debido a que no son muy utilizados en nuestra cultura. Curiosamente, si bien las primeras teorías biologicistas hacían especial hincapié en las emociones innatas, después le sucedieron otras que lo hicieron en el aspecto cultural.

Es curioso, pero aunque pueda parecer anecdótico, en el año 2015 el Diccionario de Oxford eligió el emoticono “ ” como “palabra del año” por la popularidad alcanzada.

En estudios realizados sobre tecnología, emoticonos y emociones, resaltan una de las últimas investigaciones, la del Dr. Owen Churches de la Universidad de Psicología Flinders de Adelaida (Australia)[3], quién lo llevó a cabo con una muestra de 20 participantes y utilizó 1/ fotografías de caras reales, 2/ caras de símbolos creadas con el teclado “:)” y 3/ caritas de emoticonos “J”.

La investigación constató que:

El cerebro reacciona por igual ante una cara real que ante los emoticonos (J) y los símbolos :) siempre que se representen en el orden habitual (J y :-))

No ocurre lo mismo con los emoticonos invertidos y los símbolos en posición contraria a la habitual “(-:” —de izquierda a derecha, en sentido contrario a la escritura—, al no activarse las misma áreas cerebrales.

Significa que la imagen de un emoticono o símbolo es interpretada por el cerebro como una cara real, desencadenando el mismo impacto emocional. Por ello se entiende que el cerebro haya adoptado nuevas formas de procesar la información.

Otro de los datos relevantes de este estudio se centra en las frases acompañadas de emoticonos, estas activan estructuras cerebrales relacionadas con el procesamiento verbal y no verbal, un resultado clave, ya que procesamos los emoticonos como información no verbal.

Algunas investigaciones se han centrado en el ámbito laboral, demostrado que incluir caras sonrientes en las evaluaciones negativas de los empleados, aumentan las posibilidades de determinados aspectos específicos.

Un estudio en el ámbito escolar constató el incremento de la participación de alumnos en clase cuando utilizaban emoticonos online en los grupos de discusión.

Por otro lado, un estudio con expertos del cine y la medicina reveló que ambos grupos eran amables y competentes cuando sus mensajes iban acompañados de emoticonos, independientemente de la información que se enviaran.

Los emoticonos en la comunicación virtual facilitan la expresión emocional

Mejora la comunicación y acorta el texto.

Permite la expresión emocional, siendo este punto uno de los más importantes.

Genera placer o displacer en función de los emoticonos.

También pueden generar en el destinatario frustración y tristeza cuando se esperan y no se reciben.

Tienen el poder de modificar nuestro estado de ánimo. Un emoticono simpático alegre y amable nos puede hacer sentir felices. Recibir los buenos días con una carita amable y sonriente endulza nuestro día y lo afrontamos con más ánimo.

También contribuyen a la toma y cambio de decisiones.

Pueden hacer las comunicaciones más amables y suavizar las quejas y las críticas.

No sé si los lectores coincidirán conmigo, pero estoy convencida de la importancia que tienen las emociones en la educación de los menores internautas y me agrada constatar que el mundo emocional, expresado a través de los “emotis”, se abre camino en internet. Las emociones son inherentes al ser humano, reaccionamos emocionalmente ante determinados estímulos que nos causan placer o displacer. La naturaleza es sabia y las emociones y la tecnología

han sabido converger en el espacio virtual permitiendo la expresión y recepción de afectos y emociones. El lenguaje emocional inunda la Red de forma espontánea formando parte de ese complejo engranaje de las comunicaciones virtuales donde interaccionan nuestros jóvenes y adolescentes.

Pero sigamos hablando de emociones y comunicación. Emociones en general, que convergen con las TIC, donde se generan numerosos sentimientos, desde placer al navegar por internet hasta ansiedad por estar sin conexión, tristeza por un comentario no deseado en un chat, amor expresado mediante likes o enfado o frustración cuando los menores se ven obligados a desconectarse de las nuevas tecnologías. La educación emocional también es necesaria para la vida en general y como prevención de posibles riesgos en internet.

Hablar de gestión emocional en un libro sobre adolescentes es casi obligado. La sociedad actual ha comenzado a dar importancia a lo relacionado con las emociones y me pregunto en qué momento dejamos de prestar atención a esa parte inherente al ser humano, a esa capacidad que tenemos todos para emocionarnos y sentir. No somos de cartón piedra, somos seres emocionales.

Cuando nacemos ya venimos al mundo dotados de las llamadas “seis emociones básicas”:

1. Alegría 4. Miedo 2. Asco 5. Sorpresa 3. Ira 6. Tristeza

Da lo mismo que el bebé nazca en Madrid o en Australia, venimos “de serie” dotados de valiosas prestaciones emocionales.

Existe controversia entre los estudiosos del tema a la hora de establecer el número de emociones básicas universales, algunos autores hablan de seis, otros de siete o diez. Sin embargo, voy a ceñirme a las seis emociones básicas universales e innatas propuestas por el psicólogo Paul Ekman (1973), pionero en el estudio de las emociones y quien tuvo la genial idea de relacionar las diferentes expresiones faciales con las expresiones emocionales. ¿Resulta curioso verdad? La primera vez que escuché esto en primero de Psicología, quedé realmente sorprendida, creo recordar que se trataba de la asignatura de Motivación o Psicología de la Motivación si mal no recuerdo.

A continuación les muestro cada una de las seis emociones básicas que se corresponden con las distintas expresiones faciales:

ALEGRÍA ASCO IRA

MIEDO SORPRESA TRISTEZA

El modelo evolucionista (con Charles Darwin a la cabeza) planteó que las emociones básicas son “universales e innatas”. Sin embargo, a lo largo de la historia, otros prestigiosos autores, bajo distintos enfoques (psicofisiológicos, conductistas, cognitivistas,…), también realizaron investigaciones sobre las emociones. Existen diversas posturas, unos defienden el peso de la influencia social y cultural, mientras otros aseguran que son innatas y universales. Las investigaciones más recientes sobre la expresión de emociones y el reconocimiento emocional se han centrado principalmente en identificar los grupos de músculos faciales que intervienen en cada emoción.

Me formé en el enfoque cognitivo-conductual y hasta el año 2010 siempre pensé que “faltaba algo” por incorporar a mis terapias. No progresaban tan deprisa como yo deseaba. He de decir que no soy partidaria de tratamientos largos, si el problema puede solucionarse antes. Desde que incorporé a mi trabajo la dimensión emocional, me he convertido en una fiel defensora de una educación emocional desde bebés, como herramienta fundamental para mejorar la vida de los menores y jóvenes. Incorporé la gestión emocional en todos mis talleres y sesiones, tanto en niños como en adultos.

Desde el primer momento observé que los casos que llevaba empezaron a progresar con mayor rapidez, resolviéndose en menos tiempo. Hoy en día no hay taller, sesión o jornada en la que no haga especial hincapié en la importancia de educar en emociones.

Por otro lado, quiero comentar lo sorprendente que me resulta leer artículos en webs, blogs o periódicos dominicales, en los que se habla sobre las emociones en dos dimensiones: emociones positivas y negativas. Entiendo que sea una manera de hablar, pero como ya he dicho, me gusta trabajar los conceptos y si empezamos etiquetando un grupo de emociones como “negativas”, mal vamos, porque la propia connotación negativa que ya tiene ponerle esa etiqueta (emoción negativa) no favorece la gestión de las emociones incluidas en ese grupo, sino que más bien invita a la HUIDA y EVITACIÓN de estas. Las consultas de psicólogos están repletas de casos en los que el mantenedor del problema es un afrontamiento EVITATIVO ante los avatares que plantea la vida. Lo mismo ocurre con las emociones: si determinadas emociones nos generan malestar y displacer y, además, son consideradas socialmente como “emociones negativas”, resultará más costoso reconocer lo que sentimos cuando nos

sentimos frustrados (IDENTIFICACIÓN), y nos va a costar más esfuerzo aceptar ese malestar que nos desagrada como por ejemplo cuando nos sentimos tristes, enfadados o desilusionados (ACEPTACIÓN) y por último, aún más nos va a costar saber manejar esa emoción (GESTIÓN).

Todas las emociones son adaptativas, no deberían considerarse de forma explícita como negativas ni positivas, porque cada una cumple una función. Como seres humanos tenemos la capacidad de sentirnos alegres, tristes, enfurecidos o animados. Pregúntense si cuando se sienten frustrados les gusta sentir malestar o desagrado. ¿A quién le gusta sentirlo de verdad?

A continuación propongo incluir dentro de un mismo grupo las dos dimensiones (negativa y positiva), de las que a menudo se habla. Las vamos a llamar “grupo emocional”:

Grupo emocional: Me siento…
Abandonado Aburrido Alegre Aliviado Amoroso Angustiado Ansioso Apreciado

Así, transformando las dos dimensiones en una sola positiva, será un primer paso que favorecerá la aceptación de esas emociones que llevan el apellido de “negativas”. Todas son necesarias para nuestra existencia, todas tienen su función.

Por otro lado, cabe destacar la importancia que el lenguaje tiene en la gestión emocional y con esto me refiero a ampliar nuestro vocabulario emocional. Un pobre vocabulario emocional no facilita la gestión de las emociones. Plutchik, autor relevante en el estudio de las emociones, señaló la importancia que tiene el lenguaje emocional en la gestión de las emociones. Como pueden ver, no es nada nuevo.

En mis talleres, en la parte que dedico a la gestión emocional, pregunto al inicio a los asistentes cómo se sienten y la respuesta en el 98% de los casos casi siempre es: “estoy bien” o solamente dicen ”bien”, “estoy mal”, o solamente dicen “mal”, “estoy regular” o solamente dicen “regular”. Básicamente la respuesta general de todos es “bien, mal y regular” ese es todo el vocabulario emocional con el que contamos. Es la tónica habitual tanto en la consulta como en los talleres. Parece que únicamente podemos sentirnos bien, mal o regular. Solo un pequeño porcentaje responde de forma distinta: “estoy cansado, feliz, triste o enfadado”.

Además, otro aspecto que vengo observando y quiero resaltar es la tendencia a utilizar en mayor medida el verbo “estar” en lugar del verbo “sentir”. Supongo que a muchos esto les puede parecer una tontería y pensar que no hay diferencia. Pues diré que sí importa, porque en la gestión emocional entran en juego diversos factores que la favorecen y todos tienen su relevancia.

Por lo tanto, el hecho de hablar con propiedad acerca de lo que sentimos y contar con un vocabulario emocional más extenso, va facilitar la identificación y gestión emocional. Así que recapitulemos estos dos puntos importantes:

Ampliar el vocabulario emocional favorece la identificación y la gestión de emociones. Cada día podemos tratar de incorporar nuevo vocabulario emocional

(una o dos palabras), para no reducirlo solo a “me siento bien, mal y/o regular”.

Vincular verbalmente el verbo “sentir” a la hora de hablar de emociones. Por ejemplo: decir con el verbo “estar”, “hoy estoy desbordada, cansado…”, no estaría bien expresado. Es preferible sustituirlo por “hoy me siento desbordada, hoy me siento cansado…”, verbalizarlo con el verbo “sentir”.

Todo esto cobra sentido si entendemos que los seres humanos nos construimos como seres sociales y, como tales, para desarrollarnos necesitamos relacionarnos con los demás, salvo excepciones, como personas místicas que viven aisladas del mundo. Todos nos comunicamos con nuestro entorno a través del lenguaje, nos construimos a nosotros mismos a través de nuestro “discurso”, a través de lo que hablamos y contamos. Así es como el lenguaje adquiere gran importancia. Y esa importancia que tiene el lenguaje también se precisa a la hora de gestionar las emociones.

Veo necesario que ustedes conozcan unos mínimos sobre las bases biológicas de las emociones a fin de profundizar algo más sobre estas. Los puntos básicos que les propongo conocer son los siguientes:

En la corteza cerebral tenemos dos estructuras que se relacionan con las emociones: son el hipotálamo y el hipocampo.

Existe un sistema cerebral llamado “sistema límbico” relacionado también con las emociones. Fue J. Papez, quien presentó el concepto de “circuito neuronal de las emociones”, que ha pasado posteriormente a llamarse sistema límbico. Es el llamado “cerebro emocional”: cuando nos ocurre algo que nos afecta, el cerebro emocional se desborda e inunda el resto de capacidades superiores (atención, concentración, etc.), como si de un torrente emocional se tratara, llegando incluso a disminuirlas. ¿Quién de ustedes no se ha quedado bloqueado en alguna ocasión ante algún suceso determinado (defunción, desamor, accidente…) llegando incluso a sentirse paralizado?

Al emocionarnos se generan reacciones fisiológicas y motoras.

Las emociones están relacionadas con otro sistema llamado “Sistema Nervioso Autónomo” que no necesita de nuestra voluntad para mantenerse activo. Por ejemplo, se encarga de la función de respirar y aunque perdamos el conocimiento, seguimos respirando independientemente de que queramos o no, y seamos o no conscientes de ello.

Este Sistema Autónomo se divide en dos: Sistema Nervioso Simpático y Sistema Nervioso Parasimpático. Aunque sobre decirlo, sobre todo para los que están familiarizados con la terminología profesional, nada tiene que ver con el hecho de “ser simpático” o no. No he pretendido hacer un chiste, solamente lo aclaro porque en alguna ocasión me lo han preguntado o han hecho algún chascarrillo al respecto. Valoro mucho el interés que las familias muestran por aprender y adquirir conocimientos que les sirvan para mejorar cada día, muchos lo hacemos o al menos lo intentamos.

Este sistema se encarga de activar o desactivar funciones como si de un interruptor de luz se tratara. En la siguiente tabla resumo cuáles son:

SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO SIMPÁTICO
Prepara para la huida y la lucha ante el peligro Dilata las pupilas Activa la funci

Por otro lado, también contamos con unos mensajeros llamados neurotransmisores, que desempeñan una función muy importante en todo lo relacionado con nuestras emociones. Este Sistema Nervioso Autónomo cuenta con estos estupendos mensajeros llamados dopamina, adrenalina, noradrenalina y serotonina, que son los encargados, junto con otros, de “llevar información” de unas neuronas a otras. Así, dependiendo de la emoción sentida, se van encargar unos u otros mensajeros de informar a las neuronas.

A continuación, relaciono los mensajeros (neurotransmisores) que entran en juego en función de la emoción sentida:

EMOCIÓN	NEUROTRANSMISOR (NT)
ALEGRÍA	ENDORFINAS. Conocida como “hormona de la felicidad”. ¿Dó
ASCO	INSULA. Estructura cerebral relacionada con la emoción básica
IRA	SEROTONINA. Disminuyen sus niveles en el “cerebro límbico
MIEDO	ADRENALINA. Se genera cuando sentimos miedo. Prepara al o
SORPRESA	La emoción de sorpresa puede surgir ante lo inesperado y se con
TRISTEZA	NORADRENALINA Y SEROTONINA. En niveles bajos se des

AUTORES QUE HAN INVESTIGADO LAS EMOCIONES

Además de los autores ya citados, otros han dejado un importante legado gracias a sus estudios sobre emociones:

Charles Darwin[4], más conocido por su teoría de la evolución de las especies a través de la selección natural, expuso que la emoción sirve para facilitar la conducta apropiada.

Robert Plutchik[5] y Paul Ekman[6] realizaron importantes estudios transculturales sobre las emociones, la expresión emocional y la función adaptativa.

Antonio Damasio[7] estudia los procesos cerebrales que se producen al emocionarnos y propone una conocida teoría en la que asegura que las emociones preceden a los sentimientos de forma automática.

Daniel Goleman[8], famoso desde que en 1995 escribiera su conocido libro “Inteligencia Emocional”, en el que expone la importancia que tiene ser inteligentes emocionalmente en todas y cada una de las distintas áreas de nuestra vida tanto a nivel personal como profesional.

La frustración

Me voy a detener en algunas emociones, que por regla general son complejas de identificar y gestionar. Pasaré de puntillas por las emociones llamadas "positivas", como la alegría, porque sobra decir que al experimentarlas como agradables no presentan mayor problema.

Sin embargo, las emociones que me preocupan especialmente son las que etiquetan como "emociones negativas" y que como hemos dicho antes, el solo hecho de clasificarlas como negativas tampoco favorece su aceptación.

El problema, por lo tanto, surge a la hora de gestionar aquellas emociones que nos producen desagrado, malestar, displacer... ¿A quién le gusta sentirse mal? Tratamos de huir de cualquier sentimiento desagradable que experimentamos cuando nos sentimos frustrados. ¿A cuántas generaciones nos han educado en emociones?

En los talleres que imparto me encuentro con familias que desconocen que las emociones son adaptativas, que cumplen una función. También desconocen que tienen derecho a sentirse frustrados cuando algo no sale como queremos o como habíamos planificado. Tenemos derecho a sentirnos tristes, enfadados y malhumorados. Hemos dicho que las emociones de tristeza, frustración y enfado son adaptativas y cumplen una función, todas, desde la alegría hasta el miedo.

En la actualidad, algunos centros educativos han empezado a educar en emociones desde la primera etapa infantil. Sin embargo, aunque es extraordinario que algunos colegios hayan apostado por una educación emocional, no es suficiente. Educar en emociones implica también un trabajo con las familias. Ustedes son los principales referentes de sus hijos. Y con "implicar a las familias" quiero decir informarles y formales en gestión emocional porque lo que se aprende desde el bastión familiar tiene gran fuerza y aumenta la probabilidad de interiorización por parte de los menores.

Aprender a aceptar la frustración como parte de la vida es una lección a enseñar desde el ámbito familiar y en muchos hogares es una asignatura pendiente. Pueden preguntarse cuántas veces sus hijos se van a sentir frustrados. ¿Cuántos de ustedes habrán respondido a esta pregunta con "a lo largo de toda la vida"? Efectivamente, serán numerosas las ocasiones en las que sus hijos no vean cumplidos sus deseos, sus proyectos, sus ilusiones, sus sueños. Es parte de la

vida, a lo largo de nuestra existencia sufrirán, como todos, decepciones amorosas, laborales, familiares, de amigos, o por proyectos fallidos.

Educar desde el entorno familiar en la identificación, aceptación y gestión de emociones ayudará el día de mañana a sus hijos en su manejo. La frustración está muy relacionada con el sentimiento de fracaso y son las personas más creativas y con más imaginación las que mejor manejan este sentimiento, se frustran de manera más adaptativa. Los reveses de la vida nos frustran a todos, no solo a los menores. Sin embargo aquellos que los aceptan de forma positiva los encajan mejor y en esto los padres tienen mucho que ver. Muchas familias han tenido que aprender a decir "NO" a sus pequeños, un NO coherente, a pesar de sus rabietas, pataletas y enfados al no conseguir lo que desean. Es necesario que los padres aprendan a decir NO a sus hijos y eso les ayudará a aumentar el umbral de tolerancia a la frustración.

Darles todo y claudicar en todo aquello que nos piden es lo peor que podemos hacer, bien sea por no ser capaces de aguantar la ansiedad que nos produce negárselo, bien sea para que nos dejen tranquilos cuando estamos cansados al regresar del trabajo, o bien para no provocarles un disgusto o una rabieta. No teman ustedes: si lloran o se disgustan, ya se les pasará. Ceder es lo último que deberían hacer si no quieren que sean ellos quienes tengan el poder.

En un estudio realizado en La Coruña[9] con universitarios, se relacionaron la tolerancia y la frustración con factores como la creatividad, además de otros factores como la responsabilidad y la capacidad de adaptación. Y se encontró que a las personas más creativas les importa menos el fracaso y soportan mejor y más hábilmente este sentimiento. Si esto es así, entonces promovamos desde los entornos familiares la inteligencia emocional y la creatividad.

La identificación de las emociones antecede al buen manejo emocional. Aprender a identificar lo que sentimos es fundamental para gestionarlo emocionalmente. Al igual que no podemos resolver un problema si no somos conscientes antes de tenerlo, en cuestiones de gestión emocional ocurre lo mismo: difícilmente vamos a gestionar el enfado o la tristeza si no hemos identificado que nos sentimos tristes o enfadados. A menudo se confunden estas dos emociones.

Cuando expongo esta idea en mis sesiones y pregunto a los asistentes si ellos las confunden, niegan que así sea, asegurando que las identifican sin problema y sin

confundirlas. Sin embargo, en cuanto profundizo un poco en el tema, terminan dándome la razón.

Intenten leer este texto en voz alta y detenidamente:

LA TRISTEZA Y LA FURIA[10] En un reino encantado donde los hombres nunca
Hasta ese estanque mágico y transparente se acercaron a bañarse haciéndose mut

Este cuento nos puede ayudar a identificar cómo en ocasiones cuando alguien nos ofende, traiciona, hiere o daña, y nos sentimos heridos, dolidos o tristes, en lugar de gestionar la tristeza por su cauce (llorando o contándoselo a algún amigo o familiar para desahogarnos), nos callamos, sufriendo en silencio, lo que nos irrita más, haciéndonos sentir más enfadados, primero con nosotros mismos y después con otras personas de nuestro entorno.

Nuestros hijos, especialmente los menores adolescentes, en esa etapa en la que su sistema hormonal y emocional está por las nubes, cuando se frustran por las contrariedades que se les presentan en la vida, se sienten “tristes”, se vuelven más irritables y terminan enfadados con ellos mismos y con los demás. Es decir, que gestionan la tristeza a través del enfado. El solo hecho de compartir la tristeza y desahogarnos con alguien nos hace sentir mejor. Sentirnos escuchados y atendidos nos ayuda a gestionar la tristeza. Mientras que gestionar la tristeza a través del enfado no nos alivia, al contrario, nos hace sentir peor.

GESTIÓN DE LA TRISTEZA

Se puede afirmar que los niños que tienen la suerte de incorporar la gestión emocional desde Educación Infantil cuentan con beneficios extras tanto para los padres como para los menores.

La primera vez que me solicitaron en un colegio hacer un Taller de Empatía para niños de cinco años me agradó especialmente, ya que al fin y al cabo se trataba de ponerse en el lugar del otro y esto enlaza directamente con las emociones. Ya desde muy pequeñitos es un gran paso educarles a gestionar la alegría, la ira y la tristeza.

En mis intervenciones enseño a los menores a:

Identificar las diferentes emociones.

Aceptar la frustración.

Gestionar la tristeza, el enfado, la ira (rabietas).

Aprender a enfadarse “bien”.

Aquellos lectores que deseen familiarizarse con el mundo emocional e incorporar la educación emocional a sus pequeños, en el Anexo I encontrarán una relación de los materiales con los que suelo trabajar las emociones con menores. Se trata de cuentos y otros libros de literatura infantil que no deberían faltar en los hogares con niños ni en los centros escolares.

Si se decide por esos cuentos, a la hora de contárselos a sus hijos, deténganse en las ilustraciones que aparecen en cada página. Comenten con ellos las imágenes

que van apareciendo. No es necesario que lean textualmente. Lo ideal es la interacción con ellos y comentarles lo que aparece en cada ilustración. Por ejemplo, en el cuento de Vaya rabieta al inicio, en las escenas ilustradas el protagonista del cuento, se enfada y al llegar a su cuarto se queda tras la puerta muy enfadado con la cara "roja de ira". En este punto pueden preguntar a sus hijos "¿Qué le pasa a Roberto (protagonista del cuento), que tiene la cara colorada…? Si su hijo le responde que está enfadado, puede preguntarle: "Cuando te enfadas ¿tú también te pones colorado? ¿recuerdas cuándo fue la última vez que te enfadaste? ¿qué hiciste?" Es más importante la interacción con sus hijos a lo largo del cuento que leer el texto literalmente. Se trata de que aprendan a identificar las emociones, a entenderlas y a diferenciar entre "enfadarse bien" y "enfadarse mal". Han de saber lo que papá y mamá esperan de ellos cuando se enfadan. Tienen derecho a sentir la emoción de enfado, es humana, pero han de enfadarse bien, sin insultar, sin pegar, sin gritar, sin rabietas, sin romper juguetes…

¿CÓMO PODEMOS ENSEÑAR A NUESTROS HIJOS A GESTIONAR LAS EMOCIONES?

Ya les he comentado que para mí supuso “todo un descubrimiento” incluir la gestión emocional en mi trabajo psicoeducativo y terapéutico al comprobar cómo muchos de los casos planteados se resolvían antes de lo previsto. También les he comentado que en los últimos años han surgido programas de emociones en centros educativos, que enfatizan lo importante que es enseñar desde las familias a nuestros menores a ser emocionalmente inteligentes, lo que con mucha probabilidad tendrá como resultado seres más sanos y felices.

Aquellos padres lectores que así lo deseen pueden incluir algunas de las siguientes pautas a la hora de abordar la educación emocional:

Enseñar a identificar y reconocer las emociones básicas a través de dibujos, emoticonos, fotografías, etc.

A los niños, desde bien pequeñitos, les gusta pintar y dibujar, aprenden jugando cómo es el mundo. Los padres pueden facilitarles pegatinas, “gomets” con caritas o dibujos que puedan colorear. También pueden imprimir emoticonos y rostros que expresen emociones, con el fin de favorecer el aprendizaje de las distintas expresiones emocionales de alegría, tristeza, enfado y sorpresa… Además, pueden jugar a relacionar cada una de ellas con los cambios fisiológicos que experimentamos (la ira-cara roja, la tristeza-lagrimas en los ojos…).

Así los niños aprenderán a identificar los distintos estados emocionales en los otros y en ellos mismos. Los emoticonos se han convertido, para jóvenes y adolescentes, en una forma más de expresión emocional que les permiten expresar sus emociones de forma espontánea. Suelen utilizarlas en sus conversaciones, mensajes y chats.

Este primer paso, la identificación emocional, es fundamental porque para gestionar y manejar las emociones antes hay que pasar por su identificación, por

saber lo que sentimos; se puede decir que “hay que pasar por el primer piso para llegar al cuarto”, la identificación de emociones correspondería a ese primer piso. Y a partir de ahí, se les puede enseñar a aceptarlas y gestionarlas.

Para facilitar la fase de identificación de emociones con los más pequeños, las familias podrán apoyarse en cuentos que les dejo en el Anexo I “Lecturas Infantiles recomendadas. Gestión emocional en menores”. Practiquen la comunicación con ellos, compartan sus emociones y conozcan cómo se sienten, simulen en el entorno de confianza cómo pueden controlarlas y gestionarlas en las diferentes situaciones que pueden surgir en su día a día.

Lenguaje emocional

Paralelamente a la identificación de emociones, usted puede ir enseñando a los pequeños a dar nombre a cada emoción, mientras ellos las dibujan y colorean (sirven los emoticonos). Podemos acompañarles, explicándoles lo que se siente con cada una de ellas. Cuando hayan aprendido a escribir, completarán por escrito el nombre de las distintas expresiones faciales o emoticonos. Con los más pequeños podemos buscar apoyo en gomets, cuentos, emocionarios e incluso películas.

Manejo de emociones

Una vez que su hijo aprenda a identificar y a nombrar los distintos estados emocionales, entonces puede empezar a poner en práctica las emociones más complejas de manejar, como por ejemplo, la tristeza y la ira, con el objetivo de enseñar al niño a gestionarlas.

Por ejemplo, si su hijo gestiona el enfado con rabietas, lloros, gritos, insultos, golpes, una vez que haya aprendido a identificarlas y darles nombre, podemos preguntarle qué le ha hecho enfadar, cómo se ha sentido, dónde lo ha sentido y validarle para que se sienta comprendido y atendido: “entendemos que te sientas enfadado”. Cuando algo nos enfada, sentirnos entendidos disminuye nuestro enfado y nos ayuda a gestionarlo.

Hacer explícito exactamente lo que esperamos de él cuando se enfada

Es decir cómo “enfadarse bien o enfabien” (relacionar las conductas deseadas: “Cariño, mamá y papá quieren que la próxima vez que…(suceso)…., tienes derecho a sentirte enfadado, pero queremos que te enfades bien (relacionar las conductas deseadas de enfado): puedes ir a tu habitación hasta que se te pase el enfado, pintar un dibujo del enfado, ir a respirar profundamente (relajación)”, “entiendo que te enfades por …, puedes enfadarte pero queremos que la próxima vez te enfades bien (enfabien)”.

Sería ideal instruir a los niños en relajación, mediante la respiración y la visualización. Por lo general, aprenden rápidamente las consignas y saben aplicarlo fácilmente. Por otro lado, tampoco estaría de más que los padres también aprendieran a relajarse. La técnica de relajación que enseño a practicar a las familias es un “Max-mix” de relajación. Combino la relajación en distintos niveles: respiración, visualización y muscular. Se aprende fácilmente y practicarla exige apenas diez minutos al día. Los resultados son muy apreciados por las familias, les ayuda si recuerdan practicarla en aquellos momentos o días en los que se sienten especialmente estresados y preocupados. Altos niveles de estrés y ansiedad pueden desencadenar mayores problemas de salud, además de hacernos sentir más irritables.

Además de considerar los altos beneficios que tiene educar a los hijos en emociones, también soy una fiel defensora de los beneficios que tiene practicar relajación en esta estresante sociedad que nos ha tocado vivir. El gran beneficio de este recurso reside en la desactivación del Sistema Nervioso Central, consiguiendo disminuir la presión arterial, el ritmo de respiración, la tensión muscular, la secreción de adrenalina (enfado),… Y lo mejor de todo es que no cuesta nada, es gratis practicarla y se puede llevar a cabo tanto en casa como en cualquier otro lugar. Cuando se enfadan podemos decirles:

Relacione las conductas que lleva a cabo su hijo cuando se enfada: Se tira por el suelo, da patadas, grita, golpea muebles y paredes, insulta…

“Mamá y papá NO quieren que la próxima vez te enfades mal, gritando, dando patadas, tirándote por el suelo, insultando, dando golpes a muebles (sillas, puertas….). mamá y papá no esperan de ti que te enfades mal (enfamal)”.

“Entiendo que te sientas enfadado, pero la próxima vez que… (Repetir el suceso)… esperamos de ti que no te enfades mal (enfamal): insultando, gritando, pegando… (citar de nuevo la conducta no deseada)”.

De nuevo, repita el comportamiento que espera de él: El niño ha de conocer los límites de la expresión de enfado: puede no querer comunicarse, mostrar su enfado con una postura de brazos cruzados, expresar el gesto de enfado, retirarse a su habitación hasta que disminuya, puede hacer relajación…

“Mamá y papá quieren que te enfades bien, puedes decirnos que no tienes ganas de hablarnos en estos momentos porque te sientes enfadado, puedes retirarte a tu habitación hasta que te tranquilices o puedes dibujar el enfado…”..

Insisto en la importancia de expresar la conducta deseada, cómo esperamos que sea su comportamiento cuando se enfada (enfadarse bien-enfabien) y cómo esperamos que no se comporte (enfadarse mal-enfamal).

No sirve de nada que su hijo le diga “Vale mamá/papá…”, “O.K, vale”. Normalmente este tipo de respuesta asegura, con una probabilidad muy alta, que lo que hemos hablado con él “entre por una oreja y le salga por la otra”. El niño ha de decirnos cuál va a ser su comportamiento la próxima vez que se enfade, es importante verbalizarlo para asegurarnos con mayor probabilidad que lo llevará a cabo y lo interiorizará.

Es una ayuda saber qué enfada a nuestros hijos; podemos hacer una lista personalizada, pero generalmente a los menores les enfada: cuando se les marcan normas, límites y se les imponen responsabilidades y cuando no quieren aceptarlas ni asumirlas; que se les lleve la contraria y no consigan lo que quieren (como puede ser comprarles un videojuego o un smartphone); perder en los juegos; sentirse torpes o cansados (tener sueño o hambre); sentirse preocupados

y nerviosos ante exámenes o controles escolares, y sentir vergüenza o culpa también les enfada.

Una vez que sepamos lo que les enfada y les hayamos explicado la conducta deseada (cómo enfadarse bien “enfabien”) y la no deseada (cómo enfadarse mal “enfamal”), entonces ha llegado el momento de preguntarles exactamente cómo se van a comportar la próxima vez que ocurra esa situación u otra similar.

Pregúntenle durante la lectura del cuento cuándo fue la última vez que se enfadó y cómo se enfado. La finalidad es que pueda identificarse con determinadas situaciones de enfado como las que aparecen en el cuento y aprenda a darles una solución adaptativa.

Haga especial hincapié en normalizar el hecho de sentir “malestar” cuando sentimos frustración por algo que nos sale mal, cuando nos niegan algo que queremos (“las cosas no siempre son como queremos…”). Pídale que sitúe en el cuerpo dónde siente ese malestar (estómago, pecho, garganta). Es importante identificar la frustración para aceptarla posteriormente.

A continuación, acompáñele en ese sentimiento y exprese que entendemos cómo se siente, y que “ese momento pasará”, es necesario que su pequeño acepte esa emoción.

Observe cómo su hijo incorpora y aplica las nuevas estrategias para gestionar la frustración de manera más adaptativa. Dele tiempo y vaya reconduciéndole cada día.

Diversos recursos dan recomendaciones a padres sobre algunas técnicas para gestionar el enfado, como contar hasta diez, retirarse a pensar sobre su comportamiento o sobre lo que le ocasiona el enfado, repetir o escribir sucesivamente frases como por ejemplo “no volveré a…”.

Por experiencia puedo asegurarles que esto NO funciona. Y tenemos que tener muy en cuenta la diferencia al abordar las emociones con niños pequeños y con niños más mayores. No me imagino diciéndole a un adolescente enfadado que cuente hasta diez antes de enfadarse o que vaya a reflexionar sobre su enfado o que repita o escriba repetidamente que no volverá a repetir su comportamiento. Por mucho que lo repita y escriba, me temo que todo seguirá igual o irá a peor. El trabajo es otro y nada tiene que ver con pensar, ni contar hasta diez.

Soy más partidaria de:

Enseñarles la relajación mediante la respiración como estrategia para desactivarles un poco e intentar detener la escalada del enfado. Los lectores pueden descargar la relajación, propuesta tanto para menores como para los padres, de la web Familias enREDadas, que encontrarán en el Anexo II "Recursos On Line".

Que aprendan nuevos comportamientos de enfado adaptativo: retirarse a un espacio neutral hasta que se calme, hacer alguna actividad física (jugar al balón, correr, etc.), y a practicar relajación mediante la respiración.

Pedir disculpas cuando pierdan las formas. Tengan en cuenta que algunos niños piden perdón de forma automática y continúan exhibiendo la misma conducta desadaptativa. Saber pedir perdón es necesario, pero no es suficiente. Además de pedir perdón, podemos conseguir un resultado más eficaz si su hijo expresa qué hará la próxima vez que ocurra una situación igual o parecida. A veces hay que recurrir a otras técnicas, incluso hay que poner consecuencias coherentes y proporcionales a lo sucedido y a la edad del menor.

En algunas ocasiones las familias me han planteado problemáticas con el enfado de menores y me han expresado "Pero todo bien, luego me ha dado un beso y me ha pedido perdón…". Sin embargo, la situación puede seguir reproduciéndose durante años, el menor pidiendo perdón y los padres interpretando esta

manifestación como un cambio de conducta y arrepentimiento verdadero, y nada más lejos de la verdad en muchas ocasiones.

Es necesario crear espacios de confianza donde fluya la comunicación con los hijos. Espacios de confianza en los que no se sientan juzgados.

El niño ha de aprender a autorregular sus propias emociones. No dejen que sus hijos dirijan sus vidas, me refiero a las de ustedes los padres, pues esto no beneficiará a ninguno. Sus menores han de aprender a identificar sus emociones de enfado, a aceptarlas y a decir “Stop” con el fin de que no sigan in crescendo en escalada hacia la cólera y la furia.

Una autoinstrucción tan simple como decirnos “Stop” es tan importante para nuestros hijos como para los padres, porque en los trescientos sesenta y cinco días del año, ¿quién de ustedes no ha sentido alguna vez esa escalada de enfado a la que en muchas ocasiones nos llevan los hijos y en la que han sentido perder el control o estar a punto de perderlo? Efectivamente, todo lo comentado sobre las emociones también es válido para padres, madres, abuelos, abuelas, educadores, cuidadores y todos aquellos adultos que tratan con menores. En especial los preadolescentes y adolescentes que tienen la habilidad de saber tocar la tecla que nos enciende, por eso hay que aprender a no entrar en su juego donde ellos nos quieren llevar. ¿De verdad creen que ellos no saben cómo provocarles? A los adolescentes pareciera que les gusta “meter el dedo en la llaga”. “En cuanto entra por la puerta, ya me está buscando para liarla parda”, me contaba una madre refiriéndose a su hijo adolescente.

Por eso, en cuanto vea que su adolescente viene directo a sacarle de sus casillas, identifique y anótense en la frente (imaginariamente hablando) “Stop” (autoinstrucción), manténgase en “momento Zen” (es un decir, no hace falta que adopte la posición de manos y dedos en posición Zen, también puede imaginárselo), inspire hondo, lleve el aire al estómago y suéltelo muy, muy lentamente, así durante unos pocos segundos y entonces valore si debe o no

alejarse de la zona de conflicto.

Les animo a practicar nuevas fórmulas que les ayuden a no perder los nervios con sus hijos (a no gritar, ni malhumorarse, ni incluso insultar en algunos casos), puesto que no beneficia la estabilidad emocional del entorno familiar y por otro lado tampoco es el modelo más idóneo para enseñar a los hijos. Somos sus referentes y modelos, si chillamos, gritamos, insultamos y perdemos los nervios, es muy probable que al final ellos normalicen esas conductas a la hora de comunicarse y resolver sus conflictos tanto en las relaciones familiares como en las relaciones con amigos o en el colegio.

Procurar un ambiente familiar cálido en el que fluya la comunicación y reine el equilibrio emocional favorecer la estabilidad de los menores. Las peleas familiares entre padres en presencia de los hijos afecta a su estabilidad emocional y les hace sentir culpables.

En este capítulo me he centrado sobre todo en las emociones del enfado y la frustración, dada la dificultad que supone para el menor gestionarlas, aunque no se pueden dejar de lado otros sentimientos igualmente invalidantes como el hecho de sentirse culpable.

La culpa es una emoción que genera cierto malestar a quien la siente, y si no se sabe gestionar adaptativamente puede llevar al menor a sentirse “mal”, como dicen ellos. Esto les lleva primero a enfadarse con ellos mismos y después se tornan más irascibles con el entorno. Antes han de aprender a identificarla, de ahí la necesidad de una educación en emociones. No olvidemos que es fundamental fomentar desde la familia la autocrítica como parte de su educación. Enseñen a sus pequeños nativos digitales a afrontar las situaciones en la vida sin evitarlas. Aunque es cierto que la autocrítica puede llevar al enfado con uno mismo, sin embargo si aprenden a gestionarla, se convertirá en una herramienta de mejora para ellos. Muchos adolescentes, inconscientemente, acostumbran a evitar la autocrítica, a “echar balones fuera” para evitar sentirse culpables y no asumir su responsabilidad. Cuando el adolescente culpa al mundo, la

responsabilidad y las soluciones quedan fuera de su control sin dejarle avanzar; si el joven no permite la autocrítica ni asume responsabilidades corre el peligro de dirigirse “out-control” hacia la autodestrucción.

En el enlace que se indica pueden consultar un vídeo sobre emociones “Solo Respira”[11], de Julie Bayer Salzman & Josh Salzman.

1 GOLEMAN, D.(1996). Inteligencia emocional. Ed. Kairós.

2 Del inglés emoticon, y este de emotion ‘emoción’ y icon ‘icono’. Representación de una expresión facial que se utiliza en mensajes electrónicos para aludir al estado de ánimo del remitente. Real Academia de la Lengua Española (2001), Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española. 2014. Versión en línea. http://buscon.rae.es.

3 Estudio realizado por el Dr. Owen Churches de la Universidad Flinders en Adelaida (Australia) y Publicado en Social Neuroscience Journal y recogido por Telegraph. Disponible en: https://www.telegraph.co.uk/technology/news/10628063/Human-brain-reacts-to-emoticons-as-real-faces.html

4 DARWIN, Ch. (1998). La expresión de las emociones en los animales y en el hombre. Ed. Alianza. (Publicado originalmente en 1872).

5 PLUTCHIK, R. (1970). Emotion, Evolution and Adaptive Processes. En M. Arnold (Ed.), Feelings and Emotions. Orlando: Academic Press.

6 EKMAN, P. (1984). Expression and the nature of emotion. In Approaches to Emotion (págs. 319-343) Scherer, K.; Ekman, P. (Eds.), Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.

7 DAMASIO, A. (2005) En busca de Spinoza. Neurobiología de la Emoción y los Sentimientos. Editorial Crítica, Barcelona.

8 GOLEMAN, D.(1996). Inteligencia emocional. Ed. Kairós.

9 IGLESIAS CORTIZAS, María Josefa. Diagnóstico de las competencias emocionales: estudio empírico en la Facultad de CC de la Educación de La

Coruña (España). Revista de Investigación Educativa, [S.l.], v. 27, n. 2, págs. 451-467, jul. 2009. ISSN 1989-9106. Disponible en: <http://revistas.um.es/rie/article/view/94501>. Fecha de acceso: 11 jun. 2018.

10 Jorge BUCAY. “Cuentos para pensar”. 2016. Ed. RBA LIBROS.

11 https://www.youtube.com/watch?v=sTy9FhIvAro

CAPITULO

9

Marco legal. La protección de los menores en internet

"La venganza de los Sith"

La llegada de internet y las redes sociales ha supuesto nuevos e inimaginables retos. La evolución tecnológica es imparable, impera un nuevo orden establecido y tenemos que dar respuesta a las nuevas necesidades que nos impone una sociedad tecnológica con la existencia de nuevos riesgos y formas de cometer actos delictivos a través de internet, como hemos visto en el Capítulo 2 “Delitos Telemáticos”.

Ante esta nueva perspectiva que supone internet, nuestro ordenamiento jurídico ha venido legislando y realizando modificaciones para dar respuesta a este nuevo orden social. En los últimos años se ha ido definiendo un marco legal en consonancia con esta nueva realidad social y tiene en cuenta nuevas figuras y escenarios delictivos que hace décadas no existían en nuestro Código Penal (CP). Un marco legal que se ocupa de dar protección a menores y adultos en relación con internet.

Algunos se preguntarán: ¿Cómo se protege legalmente a nuestros menores? Limitando la edad legal de acceso a redes sociales, legislando y regulando leyes que protejan frente a los ciberdelitos que se cometen a través de internet, como por ejemplo, el ciberbullying, grooming, sexting, stalking, phishing, etc. que ya hemos visto en un capítulo anterior.

En la actualidad los riesgos y delitos en internet se multiplican y la posibilidad de delinquir bajo el anonimato que ofrece el ciberespacio favorece aún más su incremento. La posibilidad de poder registrarse bajo identidades falsas, junto con otra serie de factores convierten a internet en un caldo de cultivo para perpetrar actos delictivos.

Nueva Ley Orgánica de Protección de Datos (LOPD)

Desde que la Nueva Ley Orgánica de Protección de Datos (LOPD) entró en vigor el 25 de mayo de 2018, el ordenamiento jurídico español ha tenido que adaptarse al Reglamento General de Protección de Datos[1] (GDPR) de la Unión Europea (UE). Antes, la Ley Orgánica de 15/1999 de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal (LOPD)[2], garantizaba y protegía nuestra privacidad.

Como dice el refrán "Nunca llueve a gusto de todos" y algunos no terminan de estar muy conformes con esta nueva Ley, los hay incluso que afirman que se trata de una ley impuesta por la Unión Europea. Por otro lado, muchas empresas de países y sectores diferentes están encantadas con ella, pues llevan bastantes años reivindicándola con el fin de dar unidad a las distintas legislaciones existentes (28 legislaciones diferentes) y así poder liberarse de las dificultades que antes les suponía cumplirlas.

La nueva ley no solo mejora la anterior y da mayor cobertura a los derechos de los usuarios, sino que también determina las obligaciones que las empresas tienen que cumplir en materia del tratamiento de datos personales a la hora de prestar servicios a los usuarios europeos.

Por si algún lector se pregunta en qué consiste esta nueva ley o en qué difiere de la anterior normativa, voy a dar a conocer sus puntos más relevantes en materia de protección de datos personales y nuevas tecnologías (aplicaciones, servicios, productos, webs…).

Antes de continuar, voy a aclarar el concepto de "datos personales". Aunque la propia expresión parece dejarlo claro, sin embargo, me pregunto cómo puede entenderse que en tantas ocasiones se vulneren nuestros datos personales.

Pues bien, extrapolando la esencia de diferentes definiciones, por "dato personal" se entiende cualquier información relacionada con uno mismo: nombre, dirección, número de teléfono, cuentas bancarias, informes médicos, fotos, vídeos, nuestra dirección de IP, contraseñas o cualquier información personal que publicamos en redes sociales.

La nueva Ley GRPD, ampara, protege y unifica nuestros derechos en el tratamiento de nuestros datos personales y facilita la comprensión de cláusulas antes imposibles de entender. La nueva regulación se hace extensiva a diversos

ámbitos: laboral, recursos humanos, tratamiento de datos, entre otros, y supone el pago de cuantiosas multas para aquellos que incumplan la normativa:

PARA EMPRESAS

Sanciones de hasta 20 millones de euros.

Otras medidas obligatorias:

Un sistema de cifrado (protección de datos personales en ordenadores portátiles, mensajería, archivos, otros).

Un sistema de autenticación alternativo al cifrado de datos para protegerlos ante manipulaciones de terceros.

PARA USUARIOS Y PARTICULARES

Contempla la protección de los datos personales de todos los ciudadanos en un ámbito internacional, lo que significa que no solo afecta a las empresas europeas, sino que independientemente de donde estén ubicadas sus sedes (aunque no sea Europa), también tendrá que cumplir la normativa cualquier empresa internacional que registre, guarde, trate o haga uso de los datos personales de residentes en la Unión Europea. Un ejemplo de estas empresas son, por ejemplo, Apple, Amazon Google o Facebook.

Determina cómo se ha de informar a los usuarios y cómo van a ser tratados y usados sus datos personales. Ahora es necesario nuestro consentimiento para que se puedan utilizar nuestros datos y tenemos derecho a pedir explicaciones de cómo los están usando.

Incluye aspectos acerca de los usuarios menores de edad en internet.

Desde que la ley entró en vigor, seguro que habrán recibido múltiples correos comerciales invitándoles a renovar su consentimiento e igualmente habrán observado cómo el correo entrante de ofertas comerciales ha descendido. Ahora, las empresas están obligadas a tener su consentimiento; de no ser así no pueden enviarles información, ni buzoneos (mailing) comerciales. De hecho, cualquiera que se registre en una red social encontrará la solicitud de consentimiento expreso y las condiciones de uso, todo ello expresado de forma clara y fácil de comprender, es decir, de forma inteligible y de fácil acceso. Personalmente, bienvenida sea esta nueva ley que contempla en mayor medida los derechos de todos nuestros datos personales como usuarios.

En España la edad penal se sitúa en los 18 años, según establece la legislación del Código Penal de 1995 (CP)[3]. Posteriormente, la Ley Reguladora de

Responsabilidad Penal de los Menores, del año 2000[4], establece que los menores de catorce años no son imputables, quedando así establecida la edad de responsabilidad penal a los catorce años. Esto quiere decir que los que tienen menos de catorce años “no son imputables ni tampoco se les puede exigir responsabilidades”. Es a partir de esa edad cuando aún siendo menores se les puede pedir responsabilidades.

En relación con internet, igualmente la edad mínima requerida para registrarse en una red social, es la edad de catorce años, como reza en el artículo 13 del Real Decreto 1720/2007 (RD 1720/2007)[5] siendo necesario el consentimiento expreso de los padres en caso de ser menor de catorce años. Sin embargo, se sabe y puedo dar fe de que son muchos los menores de catorce años registrados en Facebook, Twitter o Instagram sin conocimiento, ni consentimiento de los padres.

¿Cómo creen que pueden entender los niños de 5º de Primaria, por ejemplo, que no puedan registrarse en una red social si resulta que su compañero de pupitre, su hermano, vecinos y amiguitos del parque ya lo han hecho mucho antes y no les ha pasado nada? En ocasiones sus hermanos mayores (adolescentes), les animan y enseñan a utilizar las redes sociales. Así normalizan el hecho de pertenecer a una red social aún siendo menores, haciéndolo sin el conocimiento de los padres, aportando datos falsos, lo que supone también abrirse perfiles falsos, y eso en sí mismo entraña ciertos riesgos, porque, ¿qué ocurriría si su hijo fuera víctima de algún delito telemático y se ha registrado con datos falsos? ¿Cómo podrá usted denunciar el hecho, si se supone que los datos registrados no pertenecen a su hijo? Es preferible dialogar con sus menores digitales en este sentido y, si han pensado registrarse, lo hagan con su consentimiento.

Cuando trato este tema con los menores, primero les pregunto si están registrados en redes sociales y por lo general la respuesta es afirmativa (están registrados el 90%). A continuación les pregunto “¿Sabes que a tu edad no puedes registrarte en una red social, hasta que no cumplas catorce años? Es el momento en el que se sorprenden y me miran con asombro, a veces esbozan una tímida sonrisa, otros una gran carcajada, los comentarios también están asegurados “¿Pero qué dices?”, “Sí hombre”, “Anda ya”… Reconozco que aún me resulta divertido ver sus rostros de sorpresa e incredulidad.

La edad varía en función de la red social. Sin embargo basta con revisar los “términos y condiciones de uso” (Facebook, Twitter,…) para saber cuáles son

sus criterios de acceso. Por ejemplo, las redes sociales americanas sitúan la edad mínima en los trece años. En España, Tuenti fue una de las redes sociales más populares y seguras para menores de 14 a 18 años, alcanzando el auge entre los años 2009 a 2012. Tuenti, se preocupaba especialmente de cuidar los contenidos que ofrecía a los menores (películas, juegos, etc.) y se aseguraba de que fueran aptos a la edad. Contaba con los servicios de una empresa externa encargada de supervisar y garantizar contenidos apropiados para menores. Hoy en día Tuenti es una operadora móvil virtual (Tuenti móvil: TU) que ofrece servicios de WhatsApp, Skype e Instagram, además de otros servicios.

Localizar perfiles de menores registrados es un trabajo habitual en las empresas de redes sociales. A los pequeños internautas no les resulta nada difícil registrarse, tan solo con un nombre y una fecha de nacimiento falsa ya pueden acceder a una red social y comenzar a publicar fotografías y comentarios. En muchos casos, a pesar de registrarse como mayores de catorce años, se evidencia su edad por debajo de la permitida tanto por los comentarios como por los vídeos y fotografías que publican: vestidos de comunión, en una fiesta de cumpleaños, en la playa con familiares o amiguitos…

Durante la última década, las acciones de prevención llevadas a cabo por la Policía (Plan Director del Ministerio del Interior), en centros escolares, junto con otras organizaciones profesionales especializadas en nuevas tecnologías y menores, han dado sus frutos y hoy en día podemos encontrar a niños de entre nueve y once años que ya saben que los menores de catorce años no pueden registrarse en redes sociales y tienen mayor conocimiento sobre posibles riesgos a los que pueden verse expuestos en internet. Sin embargo, es preciso que los profesionales sigamos trabajando en esta línea con el objetivo de hacer llegar la información al mayor número de menores y familias.

Así que recuerden a sus hijos que aunque no sea ilegal registrarse en una red social, es “alegal” hacerlo si son menores de catorce años.

Menores de 14 años Art. 13 RLOPD[6] Artículo 13. Consentimiento para el tratam
3. Cuando el tratamiento se refiera a datos de menores de edad, la información di

En definitiva, los menores de catorce años necesitan:

El consentimiento de sus padres o tutores para registrar sus datos personales.

Corresponde a las redes sociales poner en marcha todos los mecanismos y procedimientos necesarios para verificar y garantizar tanto la edad del menor como la autenticidad de los documentos de consentimiento aportados por padres y tutores.

Por otro lado, los menores entre catorce y dieciocho años:

Pueden dar ellos mismos su consentimiento. La nueva ley indica que la información ha de aparecer en un lenguaje comprensible para ellos.

La red social para proceder al tratamiento de datos personales de menores, necesita tan solo su consentimiento, salvo excepciones marcadas, en las que la Ley exigirá el consentimiento de padres o tutores.

Por otro lado, en el artículo 14 también se establece cómo ha de recabarse ese consentimiento.

Artículo 14. Forma de recabar el consentimiento[7] 1. El responsable del tratamien
3. En todo caso, será necesario que el responsable del tratamiento pueda conocer

Grooming

Este delito fue tipificado en la reforma de 2015, de 30 de marzo, del Código Penal (CP), en su artículo 183[8] (BOE-A-2015-3439[9]).

CAPÍTULO II bis De los abusos y agresiones sexuales a menores de dieciséis añ
Artículo 183 ter (CP) 1. El que a través de internet, del teléfono o de cualquier ot

Como pueden ver, con la nueva reforma se tipifican los delitos telemáticos y establecen penas y multas por la comisión de delitos de abusos y agresiones de carácter sexual de menores de dieciséis años a través de las nuevas tecnologías (internet, redes sociales, grupos de chats, etc.). Por otro lado, otra de las novedades es la edad de consentimiento sexual de los menores, que se eleva a dieciséis años.

En cuanto al artículo 183 quater, la Ley establece una excepción a la regla general y determina que no existe responsabilidad por comisión de delito penal, al considerar por un lado, el consentimiento libre del menor de dieciséis años y por otro lado, si quien comete el delito es una persona "próxima al menor por edad y grado de desarrollo o madurez", lo que puede generar cierta confusión al lector. Sin embargo, la ley cuando dice "próximo en edad" al menor, se refiere por ejemplo a un menor de 15 años y otro de 16, lo que cumpliría el criterio de "proximidad en edad", así como también el criterio de "proximidad en el grado de desarrollo y madurez", ya que a priori se supone que un menor de 15 años y otro de 16, el grado de madurez también es cercano.

Sexting

Delito tipificado en nuestro Código Penal (CP)[10] para menores y para adultos en el artículo 197 y 183, con sanciones de multas y penas de prisión de tres meses a un año.

CAPÍTULO I Del descubrimiento y revelación de secretos Artículo 197 (CP) 2. l

Como pueden ver, la ley diferencia entre el acto de difundir y obtener imágenes captadas con y sin consentimiento. La difusión de imágenes en internet a terceros (internet, redes sociales, WhatsApp…) se sancionan con multas y prisión si hay gravedad para la intimidad de la víctima, independientemente de que esta hubiera dado su consentimiento o no.

Sextorsion

Como ya han visto los lectores en capítulos anteriores, se trata de un ciberdelito muy relacionado con el sexting, tipificado en el artículo 243 de nuestro Código Penal (CP)[11]. Actualmente, se pena con un año de cárcel la difusión de imágenes íntimas incluso aunque estas hubieran sido grabadas con consentimiento. Normalmente los sextorsionadores amenazan a sus víctimas con publicar el contenido privado de fotos, imágenes, vídeos, etc. Es un chantaje sexual.

CAPÍTULO III De la extorsión Artículo 243 – CP El que, con ánimo de lucro, ob

Stalking / Hostigamiento

Tipificado en artículo 172.ter del Código Penal (CP)[12] (artículo 91 de la Ley Orgánica 1/2015, de 30 de marzo. Ref. BOE-A-2015-3439[13]). El acosador ha de interferir gravemente en la vida diaria de la víctima. Las penas impuestas pasan de trabajos en beneficio de la comunidad entre 60 a 120 días, a la pena de prisión de uno a dos años.

CAPÍTULO III De las coacciones Artículo 172 ter (CP) 1. Será castigado con la

Phishing y Pharming / Robo de Identidad

Ambos ciberdelitos están relacionados con la suplantación de identidad, tanto el phishing como el pharming se sancionan como estafas informáticas en el párrafo segundo de los artículos 248.2 y 197.1 del Código Penal (CP), en función de si se trata de un hecho delictivo con finalidad económica o de una suplantación de identidad.

CAPÍTULO I Del descubrimiento y revelación de secretos Artículo 197 (CP) El

CAPÍTULO VI De las defraudaciones. Sección 1.ª De las estafas. Artículo 248 –

Spam

La legislación española no permite el envío de spam sin el permiso del destinatario. Está regulado en la Ley 34/2002, de 11 de julio de Servicios de la Sociedad de la Información y de comercio electrónico (LSSICE)[14] en su artículo 21 y en la Ley Orgánica 15/1999 de 13 de diciembre de Protección de Datos en su artículo 19.2[15]. Por tanto, será necesario el consentimiento previo del destinatario para el envío de spam o publicidad comercial. En el caso de existir una relación contractual previa no será necesario dicho consentimiento. Hoy en día la publicidad no deseada puede ser sancionada.

Ley 34/2002 Servicios de la Sociedad de la Información y de comercio electrónic
Ley Orgánica 15/1999 Derecho a indemnización Artículo 19 1. Los interesados c

Hace veinte años no existían muchos de los delitos que han proliferado desde la llegada de internet. Nuestro Código Penal ha tenido que reformarse para incluir nuevas figuras delictivas que antes no se contemplaban con el fin de dar respuesta a un nuevo escenario social.

Esperamos que este capítulo haya servido a los lectores interesados en conocer, al menos básicamente, el marco legal de algunos delitos telemáticos de nuestro Código Penal. Desde todos los ámbitos se aúnan esfuerzos en la lucha contra aquellos delitos perpetrados contra nuestros vulnerables y pequeños nativos digitales que son captados para cometer abusos sexuales sobre ellos, embaucadores de menores que les someten, coaccionan y animan al envío de imágenes a través de las nuevas tecnologías.

Aprovecho este apartado para dejar constancia del deseo que muchas familias me transmiten de seguir mejorando el marco legal a un nivel universal mediante leyes que proporcionen protección en internet a jóvenes y adultos internautas y contribuyan a poner freno a los numerosos ciberdelitos.

1 BOE, en «DOUE» núm. 119, de 4 de mayo de 2016, páginas 1 a 88 (88 págs.). Reglamento (UE) 2016/679 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 27 de abril de 2016, relativo a la protección de las personas físicas en lo que respecta al tratamiento de datos personales y a la libre circulación de estos datos y por el que se deroga la Directiva 95/46/CE (Reglamento general de protección de datos). Disponible en: https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=DOUE-L-2016-80807

2 BOE, núm. 298, de 14 de diciembre de 199, I. Disposiciones generales. Jefatura del Estado. Referencia: BOE-A-1999-23750. Disponible en: https://boe.es/buscar/A-1999-23750

3 BOE, núm. 281, de 24/11/1995. Entrada en Vigor el 24/05/1996. Jefatura del Estado. Referencia: BOE-A—A1995-25444. Disponible en: https://www.boe.es/buscar/A-1995-25444.

4 BOE, núm. 11, de 13 de enero de 2000, I. Disposiciones generales. Jefatura del Estado. Referencia:BOE-A-2000-641. Disponible en:

https://www.boe.es/buscar/A-2000-641

5 BOE, núm. 17 de 19/01/2008. Entrada en vigor 19/04/2008. Ministerio de Justicia. Referencia: BOE-A-2008-979. Disponible en: https://www.boe.es/buscar/A-2008-979

6 BOE, núm. 17 de 19/01/2008. Entrada en vigor 19/04/2008. Ministerio de Justicia. Referencia: BOE-A-2008-979. Disponible en: https://www.boe.es/buscar/A-2008-979

7 BOE» núm. 17, de 19/01/2008. Entrada en vigor 19/04/2008. Ministerio de Justicia. Referencia: BOE-A-2008-979. Disponible en https://boe.es/buscar/A--2008-979

8 BOE núm. 281, de 24/1995. Entrada en vigor 24/05/1996. Ref.: BOE-A-1995-25444. Disponible en: https://www.boe.es/buscar/A-1995-25444

9 BOE, núm. 77, de 31 de marzo de 2015, Referencia: BOE-A-2015-3439. Disponible en: https://www.boe.es/buscar/A-2015-3439

10 BOE núm. 281, de 24/1995. Entrada en vigor 24/05/1996. Ref.: BOE-A-1995-25444. Disponible en: https://www.boe.es/buscar/A-1995-25444

11 BOE núm. 281, de 24/1995. Entrada en vigor 24/05/1996. Ref.: BOE-A-1995-25444. Disponible en: https://www.boe.es/buscar/A-1995-25444

12 BOE núm. 281, de 24/1995. Entrada en vigor 24/05/1996. Ref.: BOE-A-1995-25444. Disponible en:https://www.boe.es/buscar/A-1995-25444

13 BOE, núm. 77, de 31 de marzo de 2015, Referencia: BOE-A-2015-3439. Disponible en: https://www.boe.es/buscar/A-2015-3439

14 BOE » núm. 166, de 12/07/2002.Entrada en vigor 12/10/2002. Jefatura del Estado. Referencia: BOE-A-2002-13758. Disponible en: https://www.boe.es/buscar/A-2002-13758

15 BOE, núm. 298, de 14 de diciembre de 1999. Disposiciones generales. Jefatura del Estado. Referencia: BOE-A-1999-23750. Disponible en: https://boe.es/buscar/A-1999-23750

CAPITULO

10

Estableciendo normas y límites en las TIC y en el hogar

"La Odisea"

Establecer normas y límites en todo lo relativo a las TIC es, como ya he comentado, necesario. Sin embargo, también es necesario y coherente aplicar normas en el resto de áreas del hogar: la higiene, el estudio, la alimentación, el sueño o el ocio y, para no empezar la casa por el tejado, voy a comentarles unas pautas básicas en consonancia con las que decidan aplicar en el ámbito de internet.

Siempre comento a las familias que educar a los hijos desde la etapa infantil en normas, límites y responsabilidades es un factor de protección frente a posibles riesgos en la adolescencia. Efectivamente, los menores han de aprender a asumir responsabilidades desde pequeños a través de la asunción de tareas. Es necesario que interioricen unas normas básicas de funcionamiento en el entorno familiar, con el fin de que todo fluya más fácilmente para favorecer el manejo de los menores y su educación. No hablo de convertir el hogar en una base militar, sino de establecer unas normas mínimas de funcionamiento que faciliten el día a día a todos los que componen la unidad familiar.

Para ello, los menores deben entender la familia como un gran equipo, cuyos miembros tienen que colaborar y ser responsables cada uno de su parte.

Para que lo entendamos mejor, la familia funciona como un equipo de competición deportiva, por ejemplo, de vela, en el que cada miembro tiene una función asignada: uno se encarga de izar la vela, otro de levar el ancla, otro de dirigir el timón, etc. En el equipo familiar cada uno se responsabiliza de la tarea que le corresponda, cada uno sabe lo que se espera de él y también lo que él espera de los demás. Hacerse responsable significa que no es necesario que nadie nos recuerde nuestras tareas y responsabilidades habituales, que han de ser acordadas con anterioridad.

Educar hijos responsables es un deseo común en todas las familias con las que trato, especialmente cuando los hijos llegan a la adolescencia. Todas desean chicos con criterio que sepan diferenciar lo que está bien de lo que está mal, que sean responsables de sus quehaceres cotidianos, que sean capaces de autorregular su conducta, de identificar los riesgos y anticipar las consecuencias que conllevan sus decisiones y comportamientos.

Es clave hacerles responsables desde la etapa infantil. A menudo invito a las familias a reflexionar y les pregunto: ¿Cómo pretenden convertir a un

adolescente, de la noche a la mañana, en persona responsable si nunca lo fue antes? Efectivamente, si los padres no educan desde la etapa infantil en normas, límites, asunción de tareas y responsabilidades, existe menos probabilidad que interioricen sus responsabilidades. Difícilmente lo serán de forma espontánea.

A continuación, os presento el caso de M.A., padre de cinco hijos:

Sobra decir que cada familia ha de adaptar sus propias normas y límites. Lo que para una familia puede ser una norma básica de funcionamiento, puede no serlo para otra. Ustedes han de decidir qué normas y límites quieren establecer.

No obstante, deberán tenerse siempre en cuenta las necesidades de cada familia y la etapa de desarrollo de los hijos. No es lo mismo un niño de siete años al que se le puede asignar la tarea de regar una planta o ayudar con la lista de la compra, que un adolescente de catorce años que tiene mayor capacidad para responsabilizarse de mayor número de tareas y más complejas.

Insisto que responsabilizar a los menores en algunas tareas no significa cargarles de múltiples obligaciones. El mensaje que quiero transmitirles es otro, se trata de que aprendan el sentido de la responsabilidad. El hogar es un entorno ideal para educar en responsabilidades, ser responsable de sus horas de estudio, de su aseo, de estar a tiempo en la mesa, de colaborar en la casa en alguna labor como hacer su cama (en las familias que así lo estimen oportuno). Lo que se pretende es que alcancen la etapa adolescente con unos mínimos en responsabilidad, no pueden pretender dotarles de responsabilidad de la noche a la mañana; una vez llegada la adolescencia, eso será una misión imposible si los padres no han hecho su trabajo antes.

Por lo general, cuando hablo de normas y límites, las familias lo asocian con un estilo educativo autoritario y nada más lejos de la verdad. En el estilo educativo parental democrático las normas y límites deberían estar presentes para todos los miembros de la familia. Unas normas mínimas que ayuden a sus hijos a desenvolverse en su día a día y en la vida. El ser humano necesita vivir en un entorno estructurado, con unos mínimos para su buen funcionamiento.

Normas y consecuencias

Un ambiente familiar que proporciona normas y límites claros facilita la convivencia de todos sus miembros, resultando ser un factor de protección frente a los riesgos que acechan en la adolescencia.

Suelo decirle a las familias que existen dos conceptos que han de estar presentes en todos los hogares en los que conviven con menores: RESPONSABILIDAD y CONSECUENCIAS.

Ante el incumplimiento de normas, límites, acuerdos o de conductas desadaptativas, han de establecerse unas determinadas consecuencias, que previamente se han explicado en familia con “buen rollo” y sin necesidad de “echar la charla o dar la chapa”, como dicen ellos. Las normas han de establecerse de forma explícita y todos los miembros de una familia deben conocerlas. Por otro lado, cuando los padres establecen una consecuencia, nunca deben echarse atrás, por mucha pena que sientan por su hijo: NO DÉ MARCHA ATRÁS Y MANTENGA LA CONSECUENCIA QUE SE HA GANADO. Si sabemos que nos cuesta ponerles consecuencias, entonces antes de que puedan echarse atrás es preferible imponerla por menos tiempo, así su hijo aprenderá que hay coherencia entre lo que dicen y lo que hacen. Es habitual en padres amenazar con consecuencias y no imponer ninguna, también establecer consecuencias y retirarlas. Este es un tremendo error, el menor enseguida nos tomará la medida, pues saben muy bien hacerse las víctimas y dar pena, saben qué les funciona cuando quieren que sus padres les retiren las consecuencias impuestas. Estén atentos y una vez que establezcan una consecuencia MANTÉNGANLA, teniendo en cuenta que esta ha de ser proporcional al hecho ocurrido y a la edad del menor.

Siempre digo que las consecuencias funcionan como una llave maestra: si nuestros hijos incumplen las normas y los límites, no se hacen responsables de sus horarios de estudios, de organizar su habitación, de preparar la mochila para el día siguiente, etc., si no experimentan ninguna consecuencia hagan lo que hagan, entonces ¿cómo podemos esperar que sean responsables y modifiquen su conducta?. Lo que ellos aprenden es lo siguiente: “Da igual, porque al final nunca hay consecuencias, o si las tengo, mis padres las retiran”.

En muchas ocasiones, no solo no tienen consecuencias, sino que además de incumplir normas, por puro capricho, son premiados con atención parental,

chuches, smartphone, reconocimiento social, música o quedadas con amigos, consiguiendo así reforzar ese comportamiento que no deseamos en ellos y haciendo más posible que se siga repitiendo con mayor intensidad y frecuencia. No es suficiente con amenazarles, enfadarnos, gritarles o discutir. Eso es igual que abonar un campo estéril, si queremos que algo comience a movilizarse en el interior de ellos, simplemente pueden aplicar CONSECUENCIAS, la retirada de privilegios: desconexión de internet, sin smartphone un día, dejarle sin su juguete preferido, sin salir con amigos una tarde, sin ver dibujos animados, ni películas ni series preferidas o quedarse sin ir a la fiesta de un amigo.

Otro punto importante y complicado para las familias es aprender a decir NO a los menores. Es esencial que sus hijos conozcan cómo funciona el mundo porque las cosas no siempre van a ser como ellos quieren. Es parte de la educación, no son peores padres por decir un "NO" sensato a sus pequeños y adolescentes. No se trata de negarles todo, solo aquello que valoren que han de negarles. Por supuesto que se van a frustrar cuando les digan "NO", pero como ya hemos visto en el Capítulo 8 "Gestión emocional - Internet de las emociones", es beneficioso educarles desde la infancia en gestión de la frustración porque, a lo largo de la vida, serán muchas las veces que les nieguen algo y esa experiencia han de vivirla desde la etapa infantil, con el acompañamiento de los padres para que aprendan a gestionar la frustración de forma adaptativa y no como una catástrofe de proporciones mundiales. Lo ideal es que alcancen la adolescencia con mayor responsabilidad, autocontrol y mayor capacidad de tolerancia a la frustración.

¡¡Mucho ojo también con la negociación!! Sobre todo con los adolescentes. Muchos padres manifiestan en innumerables ocasiones que una vez que les dicen: "Vamos a negociar", adoptan la palabra "negociar" y son nuestros hijos los que acaban negociando con nosotros cuando quieren algo. ¡¡Familias, no perdamos el control!!

La búsqueda de la identidad y la impulsividad son características que todos reconocemos como propias de la etapa adolescente. A esas edades el comportamiento de los adolescentes se guía principalmente por los sistemas hormonal y emocional, ambos exacerbados, por lo que suelen actuar de forma impulsiva y en ocasiones pueden tener conductas arriesgadas al no prever las consecuencias de su comportamiento.

Generalmente, la adolescencia es un punto de inflexión para las familias. Es una etapa en la que los hijos suelen plantear diversas problemáticas, esgrimiendo

comentarios como: “¡No te metas en mi vida!”, u otras situaciones más complicadas como expulsiones escolares, alcohol, drogas, huidas de casa e intentos de suicidio, en muchos casos, al no poder hacer lo que desean. Los padres comienzan a ver desmoronarse todo lo que a priori parecía estar bajo control.

Merece especial mención la última obra de H. Omer La nueva autoridad [1], que hace referencia al controvertido concepto de “autoridad”. Se trata de un autor implicado en el ámbito educativo, menores y familia y de forma clara nos explica cómo “los baluartes de la autoridad tradicional se convierten en una fuente de desmoralización para los maestros o padres frustrados de hoy. En la actualidad, la práctica del distanciamiento es completamente diferente a la del pasado”. Además, Omer en esta magnífica obra nos lleva de la mano para que entendamos que “la figura de autoridad de antaño se caracterizaba por la prontitud de enojo ante cualquier señal de falta de respeto. La perseverancia y la moderación se consideraban incompatibles con la autoridad. Si un padre o una madre o profesor decidían quedarse en silencio y esperar el momento apropiado para restablecer su influencia, con frecuencia parecía que se tragaban el orgullo, con el consiguiente riesgo de perder su autoridad.” Sin embargo, Omer nos dice cómo “en cambio, para la nueva autoridad, la perseverancia y el silencio transmiten determinación”. Omer asegura que la autoridad tradicional no tiene cabida hoy en día por ser generadora de desmoralización y frustración. Sin embargo, propone una nueva autoridad que contempla la persistencia y la moderación en la educación de los menores.

He de decir que cuando llegó a mis manos La nueva autoridad me sentí identificada profesionalmente con su obra, y en sintonía con mi trabajo con las familias y los menores. Muchas de las problemáticas que plantea Omer en los casos expuestos son similares a las que me plantean muchas familias, sobre todo al hablar de adolescentes.

H. Omer nos dice que “la autoridad de una persona no depende del control del niño, es algo que se adquiere de forma gradual. Un momento crucial en esta evolución es la aceptación de que el control sobre el niño no solo es indeseable, sino prácticamente imposible”. Efectivamente, de acuerdo con él, intentar tener el control en todas las situaciones es imposible, sobre todo a medida que van creciendo. Resulta más tranquilizador educar a los hijos en normas, límites, responsabilidades y dotarles de todos los recursos y herramientas necesarias para que sean capaces de identificar los riesgos y protegerse de estos o de afrontar las

dificultades, porque a medida que crecen es inviable intentar tener el control como cuando eran más pequeños.

Otro punto esencial que no quiero dejar de comentar es la importancia de unificar criterios entre los padres y no desautorizar al otro progenitor en presencia de los hijos. Es normal que surjan disensos entre progenitores acerca de las normas, límites y sus consecuencias, pero estos han de resolverse en privado cuando no estén presentes los hijos. Hay que procurar no favorecer la ambivalencia, ya que los menores necesitan una guía moral definida, un referente claro.

En algunos casos en los que he trabajado, las familias se han encontrado con que sus menores han tomado el poder haciendo y deshaciendo a su antojo. A veces ocurre que, erróneamente, los padres ceden a la presión del menor y no en pocas ocasiones los hijos generan discusiones en la propia pareja. Manténganse más unidos que nunca cuando sus hijos alcancen la etapa adolescente, procuren no DESAUTORIZAR a su pareja, al otro progenitor. Al menos NO en presencia del menor. En caso de desacuerdo, se debe resolver de puertas para adentro y tomar una decisión unánime de cara a sus pequeños, para lograr unificar criterios. Aprendamos a decir frases del tipo: “Si te lo ha dicho tu padre no me lo preguntes a mí”, “Si tu madre te ha dicho que no, ¿por qué me lo preguntas a mí?”. Evitemos comentarios del tipo: “¡Deja al chico!”, “¿Para qué le dices nada?”. La coordinación y el acuerdo entre los referentes del menor son fundamentales en su educación.

Omer en su libro hace referencia a otra publicación suya anterior, en la que asegura que “incrementar la presencia permite la restauración de la autoridad parental de un modo positivo, tanto para los padres como para los hijos” (Omer, 2000). Además, prosigue diciendo que “el niño experimenta la presencia parental cuando los actos de los padres transmiten el siguiente mensaje: ¡Yo soy tu padre/madre y sigo siendo tu padre/madre! ¡Incluso cuando es difícil para ti y para mí, no puedes despedirme, divorciarte, deshacerte de mí!”. Estoy totalmente de acuerdo con él, la presencia de la figura parental favorece y refuerza el rol parental, pues la adolescencia es una etapa en la que hay que estar más presentes que nunca.

Y también en la adolescencia tienen que fomentar la autonomía de sus menores internautas, es lo idóneo para su desarrollo; un adolescente ha de tener nuevas experiencias. Comienza a andar por el mundo y hemos de darle, poco a poco,

mayor autonomía, sin abandonar una supervisión de cerca o de lejos, en función del adolescente que tengamos en casa. En este sentido, Omer explica que “la nueva autoridad fomenta la autonomía, incluso cuando los niños se someten. En efecto, cuando los padres o profesores mencionan al niño el cambio positivo en su conducta, a menudo este responde: “¡Lo hice porque quise!” En nuestra opinión esta frase es un auténtico reflejo de la vivencia del niño”.

Sobre la supervisión parental en adolescentes, Omer refiere que “los estudios demuestran que la supervisión constituye la forma de presencia parental más efectiva para reducir conductas de riesgo en niños y jóvenes (Petty y cols., 2001; Fletcher, Steinberg y Williams, 2004) y pone de manifiesto que “el hecho de estar presentes reduce las conductas de riesgo en menores, lo que redunda en su protección”, y añade que “el hecho de que los padres tomen medidas para averiguar dónde y con quién pasa el tiempo su hijo, refuerza la capacidad del niño de resistir a la tentación. La vigilancia también ofrece protección a los niños”.

El simple hecho de estar presentes, como padres, es un factor de protección para los menores. Por tal motivo, en la adolescencia la supervisión ha de estar presente en el día a día. Esta actitud, que yo llamo de supervisión, es lo mismo que Omer conceptualiza como “atención vigilante” y según aclara, esa “atención vigilante es el pilar central de la nueva autoridad […] observar cuidadosamente una persona para seguir su evolución y desarrollo”. Esa actitud vigilante de la que habla Omer es el mismo concepto de supervisión coherente que traslado a las familias. “Vigilancia” en el sentido de actitud de protección y cuidado. La vigilancia no está reñida con el respeto al espacio de intimidad del adolescente. En algunos casos, madres de familia me han asegurado haberse visto obligadas a hacer labores de “Inspector Gadget” revisando el cuarto de sus hijos en busca de “no sé sabe qué”, llevadas por un impulso incontrolable de ansiedad ante el hecho de desconocer lo que hacen, con quién salen, a dónde van, lo que las impulsa a buscar pistas o indicios que indiquen si está pasando algo. Pero, el hecho de no encontrar pruebas que indiquen que algo va mal, ¿quiere decir que todo va bien? La pérdida de control sobre los hijos a medida que van haciéndose mayores puede generar altos niveles de ansiedad en algunos padres, por lo que el problema no se resuelve tanto con registrar las habitaciones de nuestros hijos, a no ser que sea necesario y no lo es en todos los casos. Lo mejor es supervisar a larga distancia a aquellos adolescentes responsables que no dan motivos para hacer ninguna intrusión en su

intimidad. Y supervisar a corta distancia a aquellos cuyo comportamiento así lo requiera. Los motivos para hacer un registro profundo, por parte de los padres, en el cuarto de su hijo adolescente debería fundamentarse en algo más sólido que el mero hecho de ser adolescente y que quieran pasar más tiempo con sus iguales. Ellos valoran que respetemos su espacio de intimidad, eso no quiere decir que no podamos entrar en su habitación, ni quiere decir tampoco que tengan derecho a gritarnos cuando llamamos a su puerta y se sienten interrumpidos.

Omer, sobre el concepto de atención vigilada deja claro que "la vigilancia tiene peso cuando expresa cuidados en lugar de ser meramente una actitud de revisión. Por añadidura, la supervisión también puede llevarse a cabo por medios anónimos o mecánicos, mientras que la atención vigilante depende completamente de la presencia de los padres. La toma de conciencia parental de la necesidad de intensificar su atención vigilante es el resultado de incidentes que revelan un aspecto que expresa cuidados en lugar de ser meramente una actitud de revisión".

Según señala Omer, "estudios han demostrado que los beneficios de la actividad supervisora no dependen de medios de control adicionales. La determinación de conocer y prestar mucha atención a lo que ocurre, aporta presencia y consideración a los padres, incluso en ausencia de sanciones posteriores".

En definitiva, tanto la supervisión de la que hablo, como la atención vigilada de la que habla Omer engloban el mismo concepto y las podemos considerar una actividad parental relevante dentro de la educación de los hijos, especialmente cuando alcanzan la etapa adolescente.

Aunque parezca reiterativo, insisto en los beneficios que aporta establecer en el entorno familiar, de forma clara, las normas, los límites y las responsabilidades, como un proceso continuo que ha de comenzar en la etapa infantil y ha de mantenerse durante todo su desarrollo, con el fin de aportar seguridad a los menores. Los niños que se desarrollan en un entorno familiar con normas saben lo que se espera de ellos, crecen en un entorno de mayor seguridad y les aporta estabilidad.

La comunicación con los hijos es fundamental, pero esta no consiste en perseguir a los hijos y someterles al tercer grado, haciéndoles muchas preguntas. Hablo de comunicarse con ellos y mantener diálogos en los que les hablen de sus

cosas, con respeto, hablo de un espacio de confianza en el que puedan expresar sus preocupaciones sin sentirse juzgados.

El establecimiento de normas y límites incluye normas a un nivel general y también sobre las TIC, que favorezcan el uso responsable de la tecnología. Uno de los puntos en los que las familias han de hacer mayor hincapié es el tiempo que pasan con las pantallas, el buen o mal uso que hacen de internet, cómo se relacionan con sus amigos y qué juegos practican en la Red.

Ya hemos visto en el Capítulo 4 "Afición vs adicción. Del uso al abuso" la importancia que tiene identificar, desde el ámbito familiar, si nuestro hijo pasa, sin apenas advertirlo, del uso al abuso o a la adicción. Es decir, adicción a las nuevas tecnologías de la Información, a todo lo que incluya pantallas (smartphone, tablets, videojuegos…). En el caso de M.A., del que ya hemos hablando anteriormente, identificamos todo tipo de pantallas a las que se conectaban sus hijos, en especial los dos adolescentes. Solían engancharse durante horas con videojuegos, visionar vídeos en YouTube en el smartphone, chatear en WhatsApp, solían pasar unas cuatro horas a diario, y los fines de semana incluso más. Se consiguieron establecer normas relativas a los horarios de disfrute de las pantallas, siempre después de finalizar sus tareas y completar sus horarios de estudio. Además, se acordó una norma relativa al momento en el que regresaban del colegio, todos debían dejar sus móviles en los cajones de un taquillón ubicado a en la entrada del salón y donde el padre, en caso de duda, siempre podía comprobar si cumplían la norma, dejándolos en el sitio acordado.

En el Capítulo 7 "Prevención. Educación en el uso responsable de las TIC", también hemos visto la necesidad de, por un lado, desarrollar programas educativos de prevención sobre riesgos en internet dirigidos a familias y, por otro, de ampliar acciones educativas dirigidas a familias con el fin de proporcionarles espacios psicoeducativos donde resolver las diferentes dudas acerca de la educación, y en el establecimiento de normas claras y límites en el hogar que promuevan conductas prudentes en el uso responsable de las TIC.

QUEJA EXPUESTA POR UNA ABUELA EN UN TALLER DE RIESGOS EN I
Con todo el respeto que me inspiraba esta adorable abuela, le expliqué que enten

A menudo escucho decir acerca de los adolescentes que “saben mucho” y es cierto, cuentan con mucha información que tienen a su disposición. Sin embargo, no nos engañemos, aunque tienen acceso a mucha información les falta de experiencia, lo que les hace especialmente vulnerables tanto en el mundo real como frente a los posibles riesgos que entraña moverse por el mundo virtual.

Quisiera subrayar que la educación en las TIC y los riesgos en internet no pueden recaer únicamente sobre los equipos docentes; también es responsabilidad de las familias y por supuesto de la sociedad como ya he señalado. Si todos aunamos esfuerzos avanzaremos a un ritmo más rápido en el uso responsable de las TIC y la protección de los menores y de los adultos también estará más asegurada.

La familia es el principal referente para los hijos, de hecho es el más potente. En los talleres suelo comentar a las familias que los valores que aprendan en casa los van a interiorizar y a generalizar fuera de ella. Las normas, límites y responsabilidades se interiorizan con mayor probabilidad si se inculcan desde la infancia en el entorno familiar. Paralelamente, con la educación que imparten en los centros escolares se consolidan los pilares centrales de la educación de los jóvenes.

Unas mínimas normas en relación con internet, que se suman a las expuestas en c

Les recuerdo, que las normas relativas a la tecnología se pueden presentar de la siguiente manera: en una cartulina tamaño Din A4 de colores y dividirla en diferentes áreas o “cajitas” (como en el ejemplo expuesto). Una de las áreas ha de dedicarse específicamente a normas sobre internet y la tecnología. Es importante que planifiquen cómo lo van a presentar a sus hijos, no sirve decirlo en tono de charla severa, han de hacerlo en un ambiente agradable. Pueden aprovechar una merienda especial, un sábado compartiendo un postre con una película, etc. en un entorno distendido en el que se encuentren receptivos. Las normas han de establecerlas de forma clara y concreta, no basta con pensar que “eso ya lo saben”, hay que exponerlas y comentarlas y ellos han de verbalizar las responsabilidades que asumen. Tampoco sirve que nos respondan: “Vale, ok, sí”, porque entonces hay más probabilidad que entre por un oído y salga por el otro. El cartel con las normas puede colgarlo en un lugar accesible para todos, en la habitación de los niños, la cocina, el salón...

1 La nueva autoridad. Familia-Escuela-Comunidad. Omer, H. Morata (2018).

CAPITULO

11

Consultas frecuentes de las familias

"2001: Una odisea en el espacio"

Ahora voy a exponer algunas dudas reales planteadas por las familias:

¿Puede mi hijo/a estar en redes sociales si es menor de 14 años?

No. La ley deja claro que los menores de 14 años no pueden registrarse en una red social. Son muchos los padres que no saben que existe una edad mínima para darse de alta en una red social. Por otro lado, en muchas ocasiones los padres desconocen que sus hijos de 10, 11 o 12 años se crean perfiles en redes sociales (falsos en la mayoría de los casos).

En el supuesto de registrarse en alguna plataforma social, es preferible que se lo comuniquen y envíen su consentimiento a la red social en cuestión.

¿Se puede insultar, amenazar o acosar por internet?

No se puede. Es ilegal amenazar y acosar por internet (ciberbullying), recuerden a sus pequeños nativos digitales que en el mundo virtual ocurre lo mismo que en la vida real. Así mismo, insultar a través de internet o redes sociales puede tener una pena de cárcel en función de haber cometido o no otros delitos.

¿Se puede publicar información, fotografías, vídeos, imágenes de otras personas (amigos, familiares)?

No. No podemos publicar imágenes de otras personas. Menores y adultos tenemos que saber que para publicar información o imágenes de otros necesitamos el consentimiento expreso de ellos.

Si otra persona se hace pasar por mí es delito.

Sí. Se trata de usurpación de identidad y hoy en día es relativamente frecuente. En redes sociales se crean perfiles usando fotografías y datos de otra persona y,

efectivamente, es un delito.

¿Qué puedo hacer si mi hijo/a menor se burla y acosa por WhatsApp, por mensajes (ciberbullying)?

No se pueden invadir los derechos de los menores (honor, intimidad). Ya lo dicen la Constitución Española y la Ley Orgánica de Protección Jurídica del Menor. Sin embargo, el artículo 154 del Código Civil indica que la patria potestad se ha de ejercer siempre en beneficio de los hijos: podemos supervisar el móvil de los menores, especialmente cuando tengamos sospechas que no va bien o algo grave puede estar ocurriendo.

Hemos de procurarles una educación parental basada en normas y límites relativos también al uso responsable de las TIC.

Si su hijo acosa a compañeros, hace difusión de fotografías de sus amigos y familia, insulta o envía mensajes ofensivos, es necesario que los padres adoptemos una actitud activa. Hay que tratar de no minimizar ni normalizar conductas inaceptables y reducirlas a cosas pasajeras de niños; flaco favor les hacemos si como padres actuamos así.

Somos sus referentes, su modelo, si ustedes no ponen consecuencias a este tipo de conductas, la probabilidad de que dicha conducta se mantenga o aumente en frecuencia y se intensifique es alta. No basta con regañarles, echarles la charla, sino que han de sentir la reprobación de su entorno y no olvidar la consecuencia vinculada a esa conducta desadaptada.

¿A qué edad puedo comprar a mi hijo/a un móvil?

¡¡Ojo!! Es una pregunta que me hacen a menudo las familias: un smartphone es un teléfono inteligente con el que pueden conectarse a internet, registrarse en redes y publicar, y comunicarse por WhatsApp. Ustedes han de valorar lo que van a hacer.

Resulta curioso que los hijos de las familias que conozco —aún tratándose de familias distintas que no se conocen entre ellas—, argumentan siempre los

mismos motivos: “Soy el único o la única de la clase (o de los amigos) que no tiene móvil”.

La verdad es que llega un momento en el que es inevitable que nos reclamen lo propio de una generación digital, pero se trata de hacer las cosas con sentido común. ¿Un niño de ocho años necesita un smartphone? Respondan a esta pregunta. ¿Y uno de doce años? Vuelvan a responder también a esta otra. Habrá que actuar en función de la edad del niño, del tipo de niño que tengamos y si las circunstancias lo requieren (si es o no responsable, por ejemplo, si acepta las normas en casa, si se compromete a hacer un uso responsable del móvil y nos lo demuestra en otras áreas del hogar, en el colegio, etc.).

Desde luego, se puede esperar hasta que cumplan trece o catorce años, aunque cada caso es único y se ha de atender de forma distinta. Los profesionales normalmente indicamos no facilitar un smartphone antes de los 14 años. Sin embargo, no se puede generalizar porque se dan situaciones en las que lo necesitan antes.

Por lo general, las familias con las que trabajo están facilitando móviles a sus hijos hacia los 12 años, el paso de Primaria a Secundaria marca un antes y un después. Ustedes son quienes tienen que valorar y tomar una decisión respecto a qué tipo de móvil les entregan. Lo que tienen que tener en cuenta sobre todo son las prestaciones que ponen en sus manos, si le dan acceso a internet y si le consideran responsable del uso que le va a dar a ese aparato electrónico que cabe en una mano. También pueden plantearse si tienen motivos para no dárselo.

En caso de aceptar y regalárselo, pueden optar por dos alternativas: darle uno nuevo o uno usado, un móvil sencillo o un smartphone (es decir con o sin internet). Han de poner normas, límites acerca de su uso, instruirle en los riesgos que pueden encontrarse en internet y asegurarse de que saben manejarlo.

¿Puedo controlar el móvil de mi hijo/a?

Sí. Es legal ya que los padres tienen la patria potestad lo que otorga el derecho de controlar el móvil de los hijos menores. Sin embargo, cuando llegan a la adolescencia hay que contemplar que es una etapa en la que necesitan su espacio y sus iguales pasan a tener una gran importancia en sus vidas. Tenemos que procurar no invadir su intimidad haciendo de policía. En estas edades los padres

tienen que supervisar, pero hay diferenciar entre “supervisar” e “invadir su intimidad”.

¿Tengo que establecer unas normas para el uso del móvil o la tecnología?

Sí. Han de establecerse unas normas y unos límites de uso. Podemos darle un horario cerrado o, por el contrario, darle un tiempo determinado de uso para que se lo distribuya. Por lo general, las familias suelen dar un horario fijado y son los menos los que les dan, por ejemplo, una hora y media para conectarse y dejarles que se lo distribuyan a su antojo. No se puede generalizar, las normas estarán en función del niño, de que sea más o menos responsable o de lo enganchado que está.

¿Se pueden retirar las fotos y vídeos de mi hijo/a que han sido publicados por el colegio en internet y redes sociales en actividades, viajes escolares, etc.?

Sí. Se puede pedir la retirada de imágenes si es menor de 14 años. Los colegios al inicio del curso solicitan el consentimiento a los padres para tomar fotos a sus hijos durante los actos escolares y publicarlas. El consentimiento que se entrega al inicio del curso se puede revocar según la Ley de Protección de Datos (art.17 RLOPD).

En caso que fuera mayor de 14 años también podrían hacerlo, salvo que el menor quiera que las expongan.

CAPITULO

12

Seguridad y privacidad

"El despertar de la Fuerza"

Coautor: Juan Carlos BLANCO MASAVEU

Antes de terminar queremos recapitular algunos puntos importantes expuestos en cuanto a seguridad y privacidad, dado que el objetivo de este capítulo es el de informar, orientar y asesorar a los lectores con el fin de prevenir posibles riesgos de menores en internet y redes sociales, así como fomentar el uso saludable de las TIC por nuestros hijos cuando navegan en la Red.

Según el estudio de 2013 Zero to eight "Young children and their internet use", el 73% de los bebés con madres con perfil en las redes sociales, tenían una identidad digital antes de cumplir los 2 años. En España, el 71% de las madres han publicado imágenes de sus hijos menores de 2 años, el 24% de los recién nacidos y el 24% las ecografías prenatales. A esto se deben añadir los numerosos blogs que relatan las vidas de los niños con todo detalle y los vídeos subidos a YouTube para enseñarlos al mundo. En ocasiones no somos conscientes de cómo exponemos a nuestros hijos (sin su permiso) a la opinión de los demás; ni la cantidad de información que publicamos sobre ellos en la Red.

Ser conscientes de lo que publicamos en internet y educar a nuestros hijos en la prevención de los peligros de la Red es una obligación para los padres del siglo XXI. Por ello, queremos que tengan en cuenta los siguientes aspectos ya expuestos sobre la privacidad a la hora de navegar por la Red y de compartir información personal en redes sociales:

Piense dos veces antes de publicar

Debemos transmitir a nuestros hijos la idea de que sean responsables de lo que publican acerca de ellos y/o de sus amigos. Al igual que en el mundo real, no todo vale en internet. Debemos respetar el mundo virtual como lo hacemos en el mundo real. No nos olvidemos que en internet tratamos con personas y las reglas han de ser las mismas que en el mundo no virtual.

La Red se parece más a la vida real de lo que nos creemos. No es un lugar anónimo, ya que cuando nos conectamos siempre dejamos un rastro. Además, publicar determinada información sobre nosotros puede ayudar a los ladrones de identidades a darles información clave para robar, suplantar y abrir cuentas en nuestro nombre. Por ello queremos compartir contigo el buen uso y las buenas prácticas en internet y redes sociales para que las familias puedan practicar y transmitir a sus hijos.

¿Qué información NO debemos publicar en internet?

Datos que permitan localizarnos: ubicación actual, dónde voy a ir de viaje o de vacaciones, donde voy a estar en determinadas fechas; no es necesario que des a conocer dónde te encuentras en cada momento.

Nombre y apellidos.

DNI.

Dirección.

Número de teléfono.

Dónde estudian o el lugar de trabajo de los padres.

Situación sentimental.

No publique nada en internet que no quiera que se sepa, aunque crea que solo lo van a ver sus amigos, porque cualquier información publicada en internet, en redes sociales o enviada por mensajería digital, escapa a nuestro control para siempre.

Etiquetas

Es importante destacar el tema del etiquetado en redes sociales por las consecuencias que puede acarrear. Cuando publicamos una foto en una red social, como Facebook, Instagram o Twitter, entre otras, existe la posibilidad de indicar en la fotografía qué personas aparecen en ella, poniendo un enlace a su perfil. En muchas ocasiones, esa publicación en la que aparece etiquetada una persona, aparece por defecto en su perfil (dependiendo del grado de privacidad que esta persona haya establecido en su cuenta). Por ello no queremos dejar de darle importancia al hecho de que las personas a las que etiquetamos en nuestras publicaciones, especialmente fotos, deben darnos su permiso para poder subir una fotografía en la que aparecen. El tema de las etiquetas es especialmente sensible cuando se trata de menores de edad, recuerde que solo los padres y/o tutores tienen la potestad para compartir información de sus hijos en la Red y que cualquier persona que lo haga, sin el consentimiento oportuno, puede estar incurriendo en un delito.

Geolocalización

Al igual que sucede con las etiquetas, muchas redes sociales nos ofrecen la posibilidad de indicar, en nuestras publicaciones, dónde se ha realizado la fotografía o vídeo que vamos a compartir, incluso dónde nos encontramos. Por ello, es importante ser conscientes que al geolocalizarnos, indicamos dónde nos encontramos en un momento dado o dónde ha sido tomada la fotografía o el vídeo que compartimos. Así estamos dando información muy valiosa y casi siempre innecesaria, al no ser necesario compartir con todo el mundo dónde estás en cada momento. ¿Creen que es necesario decir dónde estamos? Si la respuesta es NO, desactiven las opciones de geolocalización de sus redes y dispositivos.

Privacidad en internet

Los padres tienen el entorno adecuado para poder transmitir a los hijos el concepto de privacidad en la Red. Han de aprender y ser conscientes de que

aquello que se publica, si no utilizamos los filtros de privacidad oportunos, puede ser visible para todo el mundo. Y cuando decimos “para todo el mundo”, quiere decir que nuestra información, publicada en internet, puede ser vista por cualquier persona del planeta, por eso tenemos que educar a nuestros hijos a que aprendan a configurar su privacidad de manera responsable.

La gran mayoría de las redes sociales más utilizadas ofrecen la posibilidad de configurar diferentes niveles de privacidad, como por ejemplo quién queremos que vea nuestro perfil, nuestras publicaciones, quién puede etiquetarnos en las fotos, quién puede acceder a nuestro muro y publicar, como en el caso de Facebook. Por ello debemos revisar periódicamente los filtros que tenemos definidos en el apartado “Privacidad” de nuestro perfil y no permitir que nadie que no conozcamos acceda a la información que publicamos (texto, fotos, vídeos). Por defecto, lo idóneo es fijar un nivel exigente de privacidad y utilizar contraseñas complejas.

Contraseñas

Otro aspecto importante a tener en cuenta a la hora de educar a nuestros hijos en riesgos en internet y redes sociales es el hecho de que aprendan que no han de compartir las contraseñas que dan acceso al correo electrónico, a las redes sociales y a otros servicios de internet. Nunca sabemos en manos de quién pueden caer, ni tampoco el mal uso que pueden hacer de ellas.

Cuando nos registramos en un sitio web, hay que utilizar contraseñas alfanuméricas que resulten difíciles (o imposibles) de descifrar a otros, por lo que siempre se recomienda combinar mayúsculas y minúsculas, intercalar números y otros signos que vemos en nuestro teclado como guiones, asteriscos o almohadillas. Y es que nuestra contraseña es la primera vía de entrada a nuestra información y quien la posea tiene acceso a datos nuestros, a la información compartida con otros y esta información hace referencia a nuestros hábitos, movimientos, lugares más frecuentados, aficiones. Una contraseña fuerte y segura es un factor de protección frente a posibles riesgos y aumenta no solo nuestra seguridad sino también la de nuestra familia.

Chats

Una mención especial e importante merecen, en este capítulo, las páginas de chat en las que, en ocasiones con un nick (un apodo, un sobrenombre) entramos en una sala virtual en la que podemos hablar con infinidad de personas que se ocultan, como nosotros, tras un sobrenombre.

Existen unas buenas prácticas, que son de sentido común, a la hora de hablar con desconocidos en salas de chat en internet:

1. No debemos facilitar nunca datos personales como la edad, dirección o número de teléfono.

2. Tampoco debemos facilitar ninguna información que nos haga sentir incómodos.

3. Es importante preguntar a aquellos que establecen contacto con nosotros o que nos agregan a diferentes servicios de mensajería instantánea quiénes son y dónde nos han conocido.

4. Procuremos conocer a los amigos de nuestros hijos en la Red y recordémosles que no hay motivo para que ninguna amistad tenga que ser mantenida en secreto.

En el ámbito familiar no es bueno sobreproteger a nuestros hijos, porque en ese caso les haríamos un flaco favor. Eduquémosles en el uso seguro de internet, redes sociales y en la protección de los peligros que pueden encontrarse en la Red para prevenir posibles riesgos.

Cuando lo creamos oportuno, como ya hemos visto en varias ocasiones, podemos establecer filtros de control parental, una herramienta especialmente útil para padres y responsables de centros educativos que desean impedir que niños o adolescentes puedan acceder a páginas web inapropiadas.

Recordemos, que los programas de control parental, entre otras opciones, nos permiten a los padres supervisar y delimitar las páginas web a las que acceden

nuestros hijos, y evitar, según su edad, que accedan a contenido que consideramos innecesario o no apto para ellos.

Instalación de software

La seguridad en internet puede verse afectada por los programas y aplicaciones que instalamos en nuestro ordenador, tablet o smartphone. Por ello es siempre recomendable no instalar ningún programa, no ejecutar ningún archivo de instalación cuya procedencia desconozcamos.

Existen programas que roban nuestros datos, los ya mencionados malware. Se trata de software malintencionados, intrusivos y molestos, como virus informáticos, programas troyanos, spyware, adware, en definitiva programas creados para obtener información confidencial y acceder a sistemas operativos privados.

Para combatir estos potenciales peligros que alberga la Red no debemos abrir correos electrónicos cuya procedencia desconozcamos, ni abrir los enlaces que incluyan y que no sepamos seguro dónde nos llevan, al igual que no debemos instalar ningún programa, ningún software, cuya seguridad no esté garantizada por el fabricante.

Queremos concluir este capítulo haciendo hincapié en que las redes sociales, internet y las nuevas tecnologías plantean nuevos retos a padres y educadores. El riesgo no es sinónimo de que internet y redes sociales sean negativas. Por ello el objetivo de este capítulo y de los recursos que les mostramos a continuación es ayudar a nuestros hijos y alumnos a ejercer un uso responsable y seguro de internet y sus diferentes plataformas.

Reflexión personal

¿Sabían que una imagen enviada por WhatsApp, Messenger o publicada en cualquier red social es una imagen perdida de nuestro control para siempre? Es importante pensar dos veces antes de hacer ‘clic’ y enviar o publicar cualquier mensaje, foto o vídeo que afecte, en mayor o menor medida, a nuestra privacidad.

Como padre he podido comprobar cómo en los famosos grupos de WhatsApp de clase se compartían fotografías y vídeos de los alumnos en las funciones del colegio, excursiones y actos dentro del centro, con la mejor intención, para que todos los padres tuviéramos un recuerdo imborrable de esos momentos mágicos compartidos con nuestros hijos. Incluso, algunas de esas fotos acaban publicadas en algunas de las redes sociales más populares de nuestro país. Y yo me pregunto ¿Estaremos actuando correctamente exponiendo a nuestros hijos menores, compartiendo y publicando fotografías y vídeos sobre ellos? ¿Estaremos poniendo en peligro su futura reputación online?

Los centros educativos nos piden firmar un documento, a principio de curso, en el que se nos pide permiso para fotografiar y compartir fotos de nuestros hijos en las diferentes actividades que organiza el centro. Pero los padres vamos más allá y durante las funciones del colegio, realizamos fotos y vídeos, en las que aparecen no solo nuestros hijos sino también sus compañeros, para compartirlas con nuestros familiares y amigos, publicarlas en Facebook y obtener así esos ansiados likes y comentarios que nos hacen sentirnos henchidos como padres.

Pero ¿sabemos qué sucede cuando compartimos esas fotos en redes sociales o las enviamos por WhatsApp? ¿Tenemos configurada nuestra privacidad para que solo accedan a esas fotos quienes, de verdad, nosotros queremos? ¿Qué sucede si alguien, que no conocemos entra en nuestro perfil y ve esas fotos y vídeos? Y es que muchas veces no somos conscientes de cómo exponemos a nuestros hijos a la mirada de decenas de personas que, en ocasiones, ni siquiera conocemos.

No entro a valorar otras situaciones como qué pasaría si nos robasen el móvil con todas esas fotos de nuestros hijos y sus compañeros.

Invito a reflexionar, yo el primero, sobre cómo estamos transmitiendo el minuto a minuto de la vida de nuestros hijos, exponiéndolos de forma indiscriminada a la mirada de familiares, amigos, conocidos, curiosos y desconocidos.

Desconozco cómo será la vida de nuestros hijos dentro de unos años y solo deseo que toda esa información, que los padres hemos compartido de ellos, no les haga pasar un mal rato en el futuro.

Y es que la viralización, la capacidad de expandirse de forma exponencial, de las fotos, vídeos y comentarios que publicamos en redes sociales, que mandamos por WhatsApp o por e-mail, son un arma de doble filo que pueden convertir en "famosos" a aquellos que quieren mantener su vida en el anonimato.

Antes de compartir ninguna información nuestra o de las personas que tenemos a nuestro alrededor, les invito a pensar si es realmente necesario.

Publicar una foto o vídeo en internet, en alguno de nuestros perfiles de redes sociales, es en ocasiones un acto espontáneo, llevado a cabo por el antojo del momento: "Estoy en la playa, de vacaciones, hace un día estupendo, ¿cómo no lo voy a compartir con todo el mundo?"

Sin embargo, hay un factor que no tenemos en cuenta, debido a la inmediatez con la que las redes sociales nos reclaman contenido, por nuestras ansias de notoriedad y de recibir esos tan ansiados "Me gusta" y comentarios, en definitiva, por nuestro afán de exhibir nuestra vida privada al instante. Ese factor es el de la permanencia; y es que una foto o vídeo publicado en internet, puede quedar fuera de nuestro control y permanecer visible durante mucho, muchísimo tiempo.

No sabemos realmente quién ha podido verlo, a qué personas se lo han mostrado nuestros amigos, ni si alguno se ha descargado en su dispositivo móvil u ordenador el contenido que acabamos de publicar, ni lo que hará con él. Son estos factores los que deben hacernos reflexionar y preguntarnos: ¿Me puede influir negativamente en el futuro lo que quiero publicar ahora? Rara vez nos hacemos esta pregunta pero es sabido que los departamentos de Recursos Humanos de las empresas acuden a ver cómo es la presencia en redes sociales del candidato a un puesto, cómo se comporta en la Red. Miran qué contenido se ha publicado que pueda dar datos sobre el candidato y que no ha contado en su currículum ni en la entrevista.

Debemos de ser prudentes a la hora de emitir juicios de valor en internet, en redes sociales, y ser cuidadosos con el contenido audiovisual que decidimos compartir. Podemos estar en desacuerdo con un personaje público, con un

acontecimiento concreto y compartirlo con todos en internet, a través de foros, de nuestros perfiles en redes sociales o como comentarios en alguna noticia de un medio de comunicación. En el momento en el que publicamos ese comentario, de alguna manera nos acompañará para siempre y puede que hable por nosotros fuera de ese contexto, en un futuro más o menos próximo.

Desde aquí les invitamos a realizar esta pequeña reflexión: antes de publicar fotos, vídeos y comentarios en internet, háganse las preguntas ¿Me arrepentiré el día de mañana de haber pulsado el botón de “compartir”? ¿Alguien podrá utilizarlo en mi contra de alguna manera? ¿Y si pierde el ámbito privado en el que lo estoy publicando y se hace visible para otras personas?

Reflexionemos y vayamos un poco más allá. Pongámonos en el caso de que lo publicado en redes afecta a otras personas como nuestros hijos, amigos, compañeros de trabajo, incluso desconocidos que aparecen en nuestras publicaciones. ¿Tenemos realmente autorización para publicarlo? ¿Qué consecuencias legales puede tener?

Pongámonos en el caso de una función de colegio en la que actúa un hijo nuestro. Como sucede en infinidad de ocasiones, los padres grabamos y fotografiamos la función, quedando fotografiados y en vídeo, no solo nuestro hijo sino también sus compañeros. ¿Puedo grabar esas fotos y vídeos sin consentimiento del resto de padres? ¿Con quién y dónde puedo compartir este material? Según la Agencia Española de Protección de Datos (AEPD) los familiares de los que participan en la función si pueden hacer fotos “siempre y cuando sean captadas para su uso personal y doméstico”. En este caso las imágenes se pueden compartir en el ámbito familiar, privado y de amistad pero nunca de forma accesible y en abierto a otros públicos.

Es importante reseñar que no solo debemos ser cuidadosos con la exhibición que hacemos de nuestra imagen en internet. Y es que, de forma consciente o inconsciente, revelamos infinidad datos que permiten trazar un perfil nuestro bastante completo. Al publicar una fotografía, no solo estamos diciendo dónde hemos estado en un momento concreto, hasta el punto de que si la foto está hecha con un dispositivo con GPS como un Smartphone también revela el punto exacto en el que se ha hecho. Las fotografías, al ser tomadas, incorporan metadatos al fichero de la foto; estos datos conocidos como Exif (Exchangeable image file format) guardan información acerca del día y hora en la que ha sido hecha, con qué cámara o teléfono, desde dónde (si el GPS está activado),

calidad, tamaño… Esta información puede ser irrelevante para el gran público en la mayoría de ocasiones pero debemos de ser conscientes de que esos datos también pueden estar accesibles a otras personas que sí puedan hacer uso de ellos.

Llegado a este punto, invitamos al lector a hacer un sencillo ejercicio. Entren en Google y busquen su nombre entrecomillado, de la siguiente manera: “nombre apellido apellido”. Confiamos en que no se sorprenda de lo que ha encontrado sobre sí mismo en internet y es que el resultado de este ejercicio puede mostrar información personal y datos sensibles sobre nuestra vida privada si no hemos sido cuidadosos al publicar en la Red información personal sobre nosotros y nuestros hijos.

Decidir hasta qué punto queremos ser anónimos y qué queremos mostrar de nosotros en Internet y redes sociales es un tema muy personal que debemos meditar seriamente. No obstante, si nuestro objetivo es acabar convirtiéndonos en un personaje público, en un influencer de moda, deporte, tecnología, videojuegos… o simplemente queremos contar nuestro día a día es importante ser conscientes sobre la pérdida de anonimato y privacidad que vamos a tener. Al compartir usos y costumbres, aficiones, lugares frecuentados, incluso al mostrar nuestra casa o lugar de trabajo y a las personas que nos rodean, iremos desgranando el universo de nuestra vida privada. Este uso de internet y las redes sociales puede llevarnos a que muchas personas contacten con nosotros, que puedan llegar a localizarnos y debemos estar preparados para ello y saber cómo actuar. ¿Hasta qué punto quieres mostrar tu vida en internet? ¿Es realmente necesario? Y si es así, asumamos las consecuencias y pensemos a cuántos DESTINATARIOS LLEGARÁ Y CON CUÁNTOS EN EL MUNDO SERÁ COMPARTIDA.

ANEXO

I

Lecturas infantiles y películas recomendadas. Gestión emocional en menores

Lecturas infantiles recomendadas para trabajar las emociones con niños de 0 a 9 años:

El Emocionario. Cristina Núñez y Rafael Romero (2013)

Recomendado para niños a partir de los seis años. Describen las distintas emociones. Enseña a los niños cómo identificarlas en ellos mismos y también a reconocerlas en los otros, a aceptarlas y gestionarlas. Es un libro del que disfrutará toda la familia.

El Emocionómetro del Inspector Drilo. Susana Isern y Mónica Carretero (2016)

Un buen libro sobre emociones para tener en todos los hogares, este fue publicado más tarde que el Emocionario, y me gusta especialmente por las historias que suceden a cada emoción. El Inspector Drilo guía a través de diez emociones para identificarlas, y entenderlas para aceptarlas y gestionarlas. Añade una herramienta para poder medirlas, que se parece a una “diana o rueda emocional” que se llama emocionómetro que pueden utilizar los niños.

¡Soy un Dragón! Thierry Robberecht y Philippe Goossen (2003)

Igual que el anterior, se trata de un cuento para iniciar en emociones pero está dirigido a niños más pequeños. Cuenta con apenas texto, y sobre todo son ilustraciones. A través del cuento se pueden trabajar las emociones de enfado, ira, rabia... El protagonista del cuento se enfada ante las negativas de su madre, llegando a sentirse como un dragón.

Vaya Rabieta. Mireille d'Allancé (2004)

Este cuento puede ayudarnos para enseñar a los niños a manejar el enfado y la ira, etc. El protagonista del cuento se llama Roberto y a través del enfado que experimenta podemos enseñar a nuestros hijos a lo que yo llamo enfadarse bien. Es ideal para que aprendan a diferenciar entre enfadarse bien y enfadarse mal y para que identifiquen cuando se enfadan de manera desproporcionada. Es un libro ideal para tener en todas las casas y colegios.

¡No! Tracey Corderoy (2016)

Cuento para ayudar a superar las rabietas de niños pequeños. El protagonista del cuento es un pequeño rinoceronte llamado Rino que dice "no" a todo.

Películas recomendadas

Inside Out (2015)

Traducción: “Del revés” (España), “Intensa mente” (Hispanoamérica). TP

Película estadounidense estrenada el 19 de junio de 2015. Es una película de aventuras de animación en 3D. Es una comedia dramática ideal sobre la mejora de la autoestima y el desarrollo de las emociones (inteligencia emocional). La mente de una adolescente, Riley, gobierna su vida, y son cinco las emociones que impregnan su vida diaria: la alegría, la tristeza, el miedo, el enfado y/o la ira y el asco o desagrado.

Fue merecedora de diversos premios como el Globo de Oro y el Oscar a la mejor película animada y ha sido mencionada como una de las 100 mejores películas de este siglo por la BBC.

Nerve, un juego sin reglas (2016)

No recomendada para menores de 16 años.

Es un tecno-thriller estadounidense estrenado en julio de 2016. Está basado en la novela del mismo nombre de Jeanne Ryan publicada en 2012. La película se centra en un juego online de “verdad o atrevimiento” en el que los jugadores se registran como jugadores u observadores y una audiencia que lo ve todo, vota y comenta. La protagonista es una estudiante que al final estará entre la vida y la muerte.

La mecánica del corazón (2014)

No recomendada para menores de 12 años

Coproducción franco-belga de aventuras y fantasía, estrenada en abril de 2014, es una estupenda fábula de superación de dificultades, obstáculos en la vida y sobre todo de aprendizaje de desarrollo personal en la gestión de emociones en la vida.

El protagonista, Jack, nació un día de tanto frío que el corazón se le congeló. Por eso la comadrona lo sustituyó por un reloj de cuco. Sin embargo, hay tres criterios que tiene que cumplir para que su corazón siga funcionando: no tocar las manecillas del reloj, controlar su enfado y su ira y no enamorarse. Si incumple alguna regla su corazón dejará de latir. El problema es que se enamora de una linda cantante a quien sigue por toda Europa, y se verá envuelto en inesperadas aventuras que tendrá que superar y le servirán para conocerse a sí mismo.

Black Mirror (2017)

Serie de Netflix de ciencia ficción, para mayores de 16 años, que retrata un futuro altamente tecnológico e inquietante, en el que las mayores innovaciones de la humanidad se topan con sus instintos más oscuros.

ANEXO

II

Recursos online

Es nuestro deseo poner al alcance del lector algunos recursos webs existentes en la actualidad.

Agencia Española de Protección de Datos

https://www.agpd.es

Asociación de Internautas

http://www.internautas.org

Asociación Española de Usuarios de Internet (AUI)

http://www.aui.es

Asociación Española de Videojuegos (AEVI)

http://www.aevi.org.es

Aislados

http://www.aislados.es/

Recurso con proyectos de prevención en drogodependencias y otros comportamientos de riesgo dirigido a adolescentes, que incluye novedosas técnicas educativas a través de la tecnología como videojuegos y juegos de rol.

Brigada de Investigación Tecnológica - BIT

http://www.todopolicia.com/bit/

https://www.policia.es/colabora.php

Conexión Inversa

http://www.conexioninversa.blogspot.com

Chaval.es

http://formaciononline.chaval.es y http://www.chaval.es/chavales

Equipo Multidisciplinar de Investigación Ciberbullying (EMICI)

http://www.ciberbullying.com/cyberbullying/tag/emici/

Electronic Software Rating Board (ESRB)

Web de consulta de clasificación de los videojuegos. Organismo sin ánimo de lucro que califica los videojuegos y otras aplicaciones. Las familias pueden consultar en la web antes de comprar un videojuego si es apto para menores.

http://www.esrb.org/ratings/ratings_guide_sp.jsp.

Familias enREDadas

Profesionales especializados en familia y menores. Asesoramiento, prevención, sensibilización e intervención en riesgos y uso saludable de las TIC, acoso escolar, ciberbullying, adicción a las TIC, etc.

http://www.riesgosyproteccioneninternetyredessociales.com

Email: info@riesgosyproteccioneninternetyredessociales.com

Federación para la Protección de la Propiedad Intelectual

http://www.fap.org.es

Fundación Aliados

http://www.alia2.org

Guía de seguridad de Facebook

https://www.gdt.guardiacivil.es/webgdt/media/GuiaFacebook.pdf

Guía de seguridad de Vibbo

https://www.vibbo.com/guia-seguridad

Grupo Delitos Telemáticos de la Guardia Civil

https://www.gdt.guardiacivil.es/webgdt/home_alerta.php/gdt.guardiacivil.es

Hispasec

http://www.hispasec.com

Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación

http://www.inteco.es / http://observatorio.inteco.es

Instituto Nacional de la Ciberseguridad (INCIBE)

http://www.incibe.es/

Observatorio Español de Delitos Informáticos OEDI

http://oedi.es/

Oficina de Seguridad del Internauta OSI

https://www.osi.es/es

Padres 2.0.

http://padres20.org/

Pantallas Amigas

http://pantallasamigas.net/

Plan Director – Ministerio del Interior

http://www.interior.gob.es/web/servicios-al-ciudadano/planes-de-prevencion/plan-director-para-la-convivencia-y-mejora-escolar

Protégeles

http://www.protegeles.com/

Save the children

https://www.savethechildren.es

Servicio de Atención Telefónica gratuito contra el Acoso Escolar

Teléfono 900 018 018. Teléfono contra el acoso escolar para personas sin discapacidad.

Telegram 600.909.073. Servicio de mensajería instantánea contra el acoso escolar para personas con discapacidad auditiva.

Skype acoso escolar. Servicio de mensajería instantánea contra el acoso escolar para personas con discapacidad auditiva.

Tú decides en internet

http://tudecideseninternet.es/agpd1

Unicef

https://www.unicef.es

ANEXO

III

Glosario

Acoso escolar / Bullying. El acoso escolar o bullying, término en inglés también utilizado, hace referencia a cualquier forma de maltrato psicológico, verbal o físico producido entre compañeros escolares, entre iguales, de forma reiterada y prolongada a lo largo de un tiempo determinado tanto en el aula o en el entorno educativo-aledaños (centro escolar). Si se produce a través de las redes sociales recibe el nombre específico de ciberacoso o ciberbullying.

Fuente: Wikipedia https://es.wikipedia.org/wiki/Acoso_escolar

Adicción. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) es una enfermedad física, psicológica y emocional que crea la dependencia y necesidad hacia una sustancia, actividad o relación.

Se considera adicción a una enfermedad crónica y recurrente del cerebro que se caracteriza por una búsqueda patológica de la recompensa y/o alivio a través del uso de una sustancia u otras conductas. El resultado es una disminución en la calidad de vida del afectado, generando problemas en su trabajo, en sus actividades académicas, en sus relaciones sociales y/o en sus relaciones familiares o de pareja. La neurociencia actualmente considera que la adicción a sustancias y a comportamientos comparten las mismas bases neurobiológicas.

Además del consumo de sustancias psicoactivas existen adicciones a procesos como la adicción al sexo, la adicción al juego o ludopatía, la adicción a la televisión, al deporte, la adicción a las nuevas tecnologías o tecnofilia, al móvil o nomofobia y adicción a internet.

Fuente: Wikipedia https://es.wikipedia.org/wiki/Adiccion

Adware. Componente de un programa que instalamos, en el cual va escondido o no, y que nos muestra anuncios publicitarios de una forma más o menos molesta y que en ocasiones puede también recabar datos acerca de nuestras actividades.

Fuente: OEDI http://oedi.es/ciberdelitos/

Anonimizador. Servicio proxy que permite navegar sin que se sepa la IP del cliente.

Fuente: OEDI http://oedi.es/ciberdelitos/

Ciberadicción - Adicción a las Nuevas Tecnologías de la Información. La ciberadicción, también conocido como trastorno de adicción a internet, es un término que se refiere a una supuesta patología que supone un uso abusivo de Internet, a través de diversos dispositivos (ordenadores, teléfonos, tabletas, etc.), que interfiere con la vida diaria.

Uso compulsivo, repetitivo y prolongado con incapacidad para controlar o interrumpir su consumo y con consecuencias sobre la salud, la vida social, familiar, escolar o laboral.

Fuente: Wikipedia https://es.wikipedia.org/wiki/Ciberadiccion

Ciberbullying. Uso de información electrónica y medios de comunicación tales como correo electrónico, redes sociales, blogs, mensajería instantánea, mensajes de texto, teléfonos móviles, y sitios web difamatorios para acosar a un individuo o grupo, mediante ataques personales u otros medios.

Fuente: Wikipedia https://es.wikipedia.org/wiki/Ciberacoso y ciberbullying.com

Ciberciudadanía. Ciudadanía digital o ciberciudadanía el concepto se considera en proceso de definición permanente a medida que evolucionan las posibilidades de la tecnología.

La ciudadanía digital supone la comprensión de asuntos humanos, culturales y sociales relacionados con el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), así como la aplicación de conductas pertinentes a esa comprensión y a los principios que la orientan: ética, legalidad, seguridad y responsabilidad en el uso del internet, las redes sociales y las tecnologías disponibles.

Un ciudadano digital tiene derecho al acceso a las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) y a su apropiación, al desarrollo de habilidades digitales, al acceso a la información en línea de forma segura, transparente y privada, así como a la participación a través de medios tecnológicos.

Fuente: Wikipedia https://es.wikipedia.org/wiki/Ciudadania_digital

Ciberdelito. Delitos cometidos a través de cualquier medio tecnológico.

Fuente: OEDI http://oedi.es/ciberdelitos/

Ciberderechos. El término derechos digitales describe los permisos de las personas para realizar acciones legítimas que comprenden el uso de una computadora, todo tipo de dispositivo electrónico, o una red de comunicaciones. El término tiene estrecha relación con la protección y cumplimiento de derechos existentes, tales como el derecho a privacidad o la libertad de expresión en el contexto de las nuevas tecnologías digitales, especialmente internet.

Fuente: Wikipedia https://es.wikipedia.org/wiki/Derechosdigitales

Ciberodio. Aquellos mensajes que, a través de internet, insultan, degradan o incitan a la violencia u odio contra una persona o un grupo por razones de sexo, religión, raza, nacionalidad, orientación sexual, discapacidad o condición social.

Fuente: http://www.observatorioproxi.org/index.php/informate/infografias/item/176-ciberodio

Control parental. Una herramienta que permite que los padres puedan controlar y/o limitar el contenido que los menores pueden utilizar en la computadora y puedan acceder a internet. Característica especialmente útil para padres y responsables educativos que desean impedir que niños o adolescentes puedan acceder a páginas web inapropiadas.

Fuente: https://geekland.eu/conceptos-herramientas-control-parental/

Cookie. Una cookie (galleta informática) es una pequeña información enviada por un sitio web y almacenada en el navegador del usuario, de manera que el sitio web puede consultar la actividad previa del usuario. Sus principales funciones son: 1/ Llevar el control de usuarios cuando introducen su nombre de usuario y contraseña para que no tenga que estar introduciéndolas para cada página del servidor. 2/ conseguir información sobre los hábitos de navegación del usuario, e intentos de programas espía, por parte de agencias de publicidad y otros. Esto puede causar problemas de privacidad y una de las razones por la que las cookies tienen sus detractores.

Fuente: Wikipedia https://es.wikipedia.org/wiki/Cookie_

(inform%C3%A1tica)

Cracker. Persona que “rompe” algún sistema de seguridad.

Fuente: Wikipedia https://es.wikipedia.org/wiki/Cracker

Crawler (OEDI). Programa que recorre internet a la caza de direcciones de correo electrónico, normalmente para luego convertirlas en objetivo del spam.

Fuente: OEI http://oedi.es/ciberdelitos/

Chat. El chat (equivale a charla), también conocido como cibercharla. Es uno de los métodos de comunicación digital surgida con las nuevas tecnologías. Designa una conversación escrita realizada de manera instantánea mediante el uso de un software entre dos o más usuarios conectados a la red.

El chat sirve para poder comunicarse con grupos de personas las cuales opinan de diferentes temas, se entretienen incluso con herramientas como el video chat, y enviarse enlaces para ver otras páginas, criticarlas y darles like. Hay maneras de expresarse a través de la red, como por ejemplo: enviando emoticonos que representan caras simples, tristes, alegres, sorprendidas, gritando, llorando o haciendo gestos con partes del rostro. También hay diferentes tipos de chat o también grupos de discusión etc.

Fuente: Wikipedia https://es.wikipedia.org/wiki/Chat

Delito telemático o Ciberdelito. Aquellos que se cometen a través de internet. Un delito informático o ciberdelito es toda aquella acción antijurídica y culpable a través de vías informáticas o que tiene como objetivo destruir y dañar por medios electrónicos y redes de internet. La criminalidad informática consiste en la realización de un tipo de actividades que, reuniendo los requisitos que delimitan el concepto de delito, sean llevados a cabo utilizando un elemento informático.

Los delitos informáticos son aquellas actividades ilícitas que:

Se cometen mediante el uso de computadoras, sistemas informáticos u otros dispositivos de comunicación (la informática es el medio o instrumento para realizar un delito).

Tienen por objeto causar daños, provocar pérdidas o impedir el uso de sistemas informáticos (delitos informáticos).

Fuente: Wikipedia https://es.wikipedia.org/wiki/Delito_informatico

Derecho al olvido. Manifestación de los tradicionales derechos de cancelación y oposición aplicados a los buscadores de internet.

El derecho al olvido es un concepto relacionado con el habeas data y la protección de datos personales, el derecho al honor, intimidad e imagen. En aplicación de este concepto, se hacen solicitudes de supresión, bloqueo o desindexación de información que se considera cierto pero obsoleta o no relevante por el transcurso del tiempo. Este concepto puede en ocasiones colisionar con la libertad de expresión e información.

Fuente: Wikipedia https://es.wikipedia.org/wiki/Derecho_al_olvido

Dominio. Extensión o dominio de internet es un nombre único que identifica a un sitio web en internet.

Fuente: Wikipedia https://es.wikipedia.org/wiki/Dominio_de_Internet

Emoticono. Del inglés emoticon, y este de emotion ‘emoción’ e icon ‘icono’. Representación de una expresión facial que se utiliza en mensajes electrónicos para aludir al estado de ánimo del remitente.

Fuente: Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española. 2014. Disponible en: http://buscon.rae.es

Encriptar. Ocultar datos mediante una clave. La criptografía (del griego (criptos), «oculto», y (grafé), «grafo» o «escritura», literalmente «escritura oculta») se ha definido, tradicionalmente, como el ámbito de la criptología

que se ocupa de las técnicas de cifrado o codificado destinadas a alterar las representaciones lingüísticas de ciertos mensajes con el fin de hacerlos ininteligibles a receptores no autorizados. Estas técnicas se utilizan tanto en el arte como en la ciencia y en la tecnología. Por tanto, el único objetivo de la criptografía era conseguir la confidencialidad de los mensajes, para lo cual se diseñaban sistemas de cifrado y códigos, y la única criptografía existente era la llamada criptografía clásica.

Fuente: Wikipedia https://es.wikipedia.org/wiki/Criptografia

Etiquetado en redes sociales. Etiquetar es señalar contactos en redes sociales en una publicación en tu muro, una actualización de estado, una respuesta a un comentario, etc.

Cuando etiquetas a alguien, creas un enlace a su perfil. También es posible que la publicación en la que etiquetes a esa persona se agregue a su biografía. Por ejemplo, puedes etiquetar una foto para indicar quién aparece en ella o publicar una actualización de estado e indicar con quién estás. Si etiquetas a un amigo en tu actualización de estado, todas las personas que vean la actualización podrán hacer clic en el nombre de tu amigo e ir a su perfil. Es posible que tu actualización de estado también aparezca en la biografía de ese amigo.

En tu revisión de la biografía, pueden aparecer fotos y publicaciones etiquetadas por usuarios que no son tus amigos para que decidas si quieres que aparezcan en tu biografía. También puedes elegir revisar las etiquetas de cualquier usuario, incluidos tus amigos.

Fuente: Facebook https://es-la.facebook.com/help/463455293673370/

Geolocalización. Capacidad para obtener la ubicación geográfica real de un objeto, como un radar, un teléfono móvil o un ordenador conectado a internet. La geolocalización puede referirse a la consulta de la ubicación, o bien para la consulta real de la ubicación. El término geolocalización está estrechamente relacionado con el uso de sistemas de posicionamiento, pero puede distinguirse de estos por un mayor énfasis en la determinación de una posición significativa (por ejemplo, una dirección de una calle) y no solo por un conjunto de coordenadas geográficas. Este proceso se emplea generalmente por los sistemas de información geográfica, un conjunto organizado de hardware y software, más datos geográficos, que se

encuentra diseñado especialmente para capturar, almacenar, manipular y analizar en todas sus posibles formas la información geográfica referenciada.

Fuente: Wikipedia https://es.wikipedia.org/wiki/Geolocalización

Grooming. Serie de conductas y acciones deliberadamente emprendidas por un adulto con el objetivo de ganarse la amistad de un menor de edad, creando una conexión emocional con el mismo para disminuir sus inhibiciones y poder abusar sexualmente de él. (Ver “Pederasta”).

Fuente: Wikipedia https://es.wikipedia.org/wiki/Engaño_pederasta

Gusano. Es un programa que se trasmite a sí mismo activamente por una red (se dice que es autorreplicante). No requiere ninguna intervención del usuario para extenderse ni “esconderse” en ningún programa. Tienen en común con los virus que su principal función es reproducirse, pero los gusanos, en lugar de meterse dentro de otros archivos, crean copias de sí mismos. Pueden realizar acciones adicionales malignas.

Fuente: OEDI http://oedi.es/ciberdelitos

Hacker. La denominación HACKER es utilizada de forma errónea para asociarla con los piratas informáticos o ciberdelincuentes. Los HACKERS son personas inquietas con habilidades, ganas de aprender cosas nuevas para superar un reto o barrera, y normalmente son expertos en sistemas informáticos con o sin estudios universitarios.

Fuente: OEDI / http://oedi.es/ciberdelitos

Hoax / Ciberbulo. Es un mensaje de correo electrónico que alerta sobre un virus inexistente.

También se conocen como “hoax” o falsas alarmas, y no son más que bromas y/o intentos de causar pánico entre usuarios inexpertos. Las cadenas que promueven bulos se las denomina “hoax”.

Fuente: OEDI http://oedi.es/ciberdelitos

Identidad digital. Todas nuestras actuaciones dentro del espacio digital

(imágenes, comentarios, links visitados, lugares donde publicamos nuestros datos, etc.) conforman nuestra identidad o perfil digital. Por tanto es imprescindible tener en cuenta que a través de esto los demás nos verán de un modo u otro en el ciberespacio.

Fuente: Wikipedia https://es.wikipedia.org/wiki/Identidad_2.0

Firma electrónica. Concepto jurídico, equivalente electrónico al de la firma manuscrita, donde una persona acepta el contenido de un mensaje electrónico a través de cualquier medio electrónico válido.

Fuente: Wikipedia https://es.wikipedia.org/wiki/Firma_electronica

Flame / Flaming. Mensaje incendiario enviado a un foro, lista de correo o tablón de mensajes para provocar y obtener una respuesta indignada de cualquiera de los participantes o de alguien en particular. En general es un mensaje insultante u ofensivo. Muy empleado por los TROLLS de internet.

Fuente: OEDI http://oedi.es/ciberdelitos/

Lan. Una Red de Área Local o LAN (Local Area Network) es una red de computadoras (o cualquier otro dispositivo: móviles, tablets, PC, portátiles) que abarcan un área reducida, una casa, una escuela u oficina de trabajo.

Fuente: Wikipedia https://es.wikipedia.org/wiki/Red_de_%C3%A1rea_local

Malware. Cualquier tipo de software dañino o con malas intenciones.

Fuente: OEDI http://oedi.es/ciberdelitos/

Mensajería Instantánea. La mensajería instantánea (IM) es una forma de comunicación en tiempo real entre dos o más personas basada en texto. El texto es enviado a través de dispositivos conectados ya sea a una red como internet, o datos móviles sin importar la distancia que exista entre los dos (o más) dispositivos conectados.

El término se usa principalmente para la generación de tecnología que funcionaba en computadoras, aunque muchas de estas plataformas tienen aplicación móvil.

Fuente: https://es.wikipedia.org/wiki/Mensajer%C3%ADa_instant%C3% A1nea

Netiqueta. Netiqueta (etiqueta net) se utiliza para referirse al conjunto de normas de comportamiento general en internet. La netiqueta no es más que una adaptación de las reglas de etiqueta del mundo real al virtual.

De la misma manera que existe un protocolo para los encuentros físicos con personas, la así llamada netiquette describe un protocolo que se debe utilizar al hacer contacto electrónico. Este protocolo ha sido impulsado por los propios usuarios de internet para aportar mayor seguridad y humanidad a la comunicación y así combatir problemas de la red tales como el fraude, el spam (correo basura) o los rumores.

Fuente: Wikipedia https://es.wikipedia.org/wiki/Netiqueta

Pederasta. Un engaño pederasta, más conocido por el anglicismo grooming (en español «acicalando»), es una serie de conductas y acciones deliberadamente emprendidas por un adulto con el objetivo de ganarse la amistad de un menor de edad, creando una conexión emocional con el mismo para disminuir sus preocupaciones y poder abusar sexualmente de él. En algunos casos, se puede buscar la introducción del menor al mundo de la prostitución infantil o la producción de material pornográfico. En inglés: child grooming o internet grooming.

Fuente: Wikipedia https://es.wikipedia.org/wiki/Engaño_pederasta

Pedofilia. Desde un punto de vista médico, la pedofilia consiste en la excitación o el placer sexual que se obtiene, principalmente a través de actividades o fantasías sexuales con niños de, generalmente, entre 8 y 12 años. La pedofilia es un trastorno psiquiátrico en el que un adulto o un adolescente mayor experimentan una atracción sexual primaria o exclusiva con niños preadolescentes. Para que la atracción sea diagnosticada como pedofilia la persona debe tener al menos 15 años de edad y un mínimo de 5 o 6 años más que el niño prepúber.

A la actividad sexual de un pedófilo con un menor de menos de 12 años se la conoce con el nombre de abuso sexual infantil o pederastia.

Fuente: Wikipedia https://es.wikipedia.org/wiki/Pedofilia

P2P (o puerto a puerto). Red de ordenadores que en algunos aspectos funcionan sin clientes ni servidores fijos, sino con una serie de nodos que se comportan como iguales entre sí. Es decir, actúan simultáneamente como clientes y servidores respecto a los demás nodos de la red. Las redes P2P permiten el intercambio directo de información, en cualquier formato, entre los ordenadores interconectados.

Fuente: Wikipedia https://es.wikipedia.org/wiki/Peer-to-peer

Pirata informático. Pirata informático es quien adopta por negocio la reproducción, apropiación y distribución con fines lucrativos y a gran escala de distintos medios y contenidos (soporte, videos, música) de los que no posee licencia o permiso de su autor, generalmente haciendo uso de un ordenador. La práctica de piratería más conocida es la del software.

Tipos de piratería: de software, de música, de videojuegos, de películas, de libros digitales, etc.

Fuente: Wikipedia https://es.wikipedia.org/wiki/Pirata_informatico

“Pirateo informático” se emplea para denominar entradas ilegales en un sistema informático o ruptura de las protecciones anticopia de un programa. En inglés, la diferencia entre los términos consiste en que hacking, originalmente, es simplemente una habilidad que no implica nada ilegal (véase “Hacker”), mientras que cracking implica ruptura de protecciones o entradas ilegales en sistemas.

Fuente: OEDI http://oedi.es/ciberdelitos

Pharming. Es un ataque que redirecciona el tráfico de un sitio web hacia una página fraudulenta. El término pharming es un neologismo formado por la unión de las palabras inglesas phising y farming. Tanto el pharming como el phising se han utilizado en los últimos años con el fin de adquirir información que permita el robo de identidades online.

Pharming es la explotación de una vulnerabilidad en el software de los servidores o en el de los equipos de los propios usuarios, que permite a un atacante redirigir un nombre de dominio a otra máquina distinta.

Fuente: Wikipedia https://es.wikipedia.org/wiki/Pharming

Phishing (suplantación de identidad). Término informático que denomina un modelo de abuso informático y que se comete mediante el uso de un tipo de ingeniería social, caracterizado por intentar adquirir información confidencial de forma fraudulenta (como puede ser una contraseña o información detallada sobre tarjetas de crédito u otra información bancaria). El cibercriminal, conocido como phisher, se hace pasar por una persona o empresa de confianza en una aparente comunicación oficial electrónica, por lo común un correo electrónico, o algún sistema de mensajería instantánea o incluso utilizando también llamadas telefónicas.

Fuente: Wikipedia https://es.wikipedia.org/wiki/Phishing

Privacidad en internet. Controlar quién puede tener acceso a la información que posee un determinado usuario que se conecta a Internet.

Fuente: Wikipedia https://es.wikipedia.org/wiki/Privacidad_en_Internet

Ransomware. Del inglés ransom (rescate) y ware (software), es un tipo de programa informático malintencionado que restringe el acceso a determinadas partes o archivos del sistema infectado, y pide un rescate a cambio de quitar esta restricción.

Fuente: Wikipedia https://es.wikipedia.org/wiki/Ransomware

Red social. Una red social es una estructura social compuesta por un conjunto de actores (tales como individuos u organizaciones) que están relacionados según algún criterio (relación profesional, amistad, parentesco, etc.). El tipo de conexión representable en una red social es una relación interpersonal. Las redes sociales se han convertido, en pocos años, en un fenómeno global, se expanden como sistemas abiertos en constante construcción de sí mismos, al igual que las personas que las utilizan.

Las plataformas de internet son muchas las que facilitan la comunicación entre personas de una misma estructura social se denominan servicios de red social. En ellas las personas interactúan a través de perfiles creados por ellos mismos, en los que comparten sus fotos, historias eventos o pensamientos.

Fuente: Wikipedia https://es.wikipedia.org/wiki/Red_social

Seguridad en internet – Navegación segura. La seguridad en internet es la

seguridad informática. Para estar verdaderamente seguros tenemos que prescindir de algunas cosas, una de ellas es internet. Estar conectados a la red ya nos hace vulnerables. Específicamente relacionada con internet, a menudo incluye la seguridad de los navegadores pero también la seguridad de redes en un nivel más general, ya que trata otras aplicaciones o sistemas operativos como un conjunto. Su objetivo es establecer reglas y medidas para usar contra ataques en internet. Internet representa un canal inseguro de intercambio de información con un alto riesgo de intrusión o fraude, al igual que de phishing. Se han estado utilizando diferentes métodos para proteger la transferencia de datos, incluyendo el cifrado.

Fuente: Wikipedia https://es.wikipedia.org/wiki/Seguridad_en_Internet

Robo de identidad. El robo o usurpación de identidad consiste en hacerse pasar por esa persona, asumir su identidad ante otras personas en público o en privado, en general para acceder a ciertos recursos o la obtención de créditos y otros beneficios en nombre de esa persona.

Por otro lado, el robo de identidad también se utiliza para perjudicar a una persona, difamándola o manchando su nombre con diversos fines que el criminal busque.

Fuente: Wikipedia https://es.wikipedia.org/wiki/Phishing

Selfie. Una autofoto, también conocida con las voces inglesas selfie o selfy, es un autorretrato realizado con una cámara fotográfica, generalmente una cámara digital o un teléfono móvil. Se trata de una práctica muy asociada a las redes sociales, ya que es común subir este tipo de autorretratos a dichas plataformas.

Fuente: Wikipedia https://es.wikipedia.org/wiki/Autofoto

Servidor. Un servidor es una aplicación en ejecución (software) capaz de atender las peticiones de clientes. Los servidores se pueden ejecutar en cualquier tipo de computadora.

Los servidores ofrecen a los clientes la posibilidad de compartir datos, información y recursos de hardware y software. Los clientes usualmente se conectan al servidor a través de la red, pero también pueden acceder a él a través de la computadora donde está funcionando.

Fuente: Wikipedia https://es.wikipedia.org/wiki/Servidor

Sexting. Sexting (contracción de sex y texting) es un anglicismo que se refiere al envío de mensajes sexuales (eróticos o pornográficos) por medio de teléfonos móviles. Inicialmente hacía referencia únicamente al envío de SMS de naturaleza sexual, pero después comenzó a aludir también al envío de material pornográfico (fotos y videos) a través de teléfonos celulares y computadoras. También se denomina ¨sexteo¨ en español a esta conducta.

Fuente: Wikipedia https://es.wikipedia.org/wiki/Sexting

Sextorsion. La sextorsion o extorsión sexual es una forma de explotación sexual en la cual una persona es chantajeada con una imagen o vídeo de sí misma, desnuda o realizando actos sexuales, que es compartida generalmente para que se haga viral mediante sexting. La víctima es coaccionada para tener relaciones sexuales con alguien, entregar más imágenes eróticas o pornográficas, dinero o alguna otra contrapartida, bajo la amenaza de difundir las imágenes originales si no accede a las exigencias del chantajista.

Fuente: Wikipedia https://es.wikipedia.org/wiki/Sextorsion

Smartphone - Teléfono inteligente. El teléfono inteligente (smartphone en inglés) es un tipo de ordenador de bolsillo que combina los elementos de una tablet con los de un teléfono móvil. Es una plataforma informática móvil con mayor capacidad de almacenar datos y realizar actividades, semejante a la de una minicomputadora y con una mayor conectividad que un teléfono móvil convencional. El término “inteligente”, que se utiliza con fines comerciales, hace referencia a la capacidad de usarse como un computador de bolsillo, y llega incluso a reemplazar a una computadora personal en algunos casos.

Fuente: Wikipedia https://es.wikipedia.org/wiki/Telefono_inteligente

Sniffer o Fisgón de paquetes. Programa que espía las comunicaciones de internet, por ejemplo, para encontrar números de tarjetas de crédito. Las agencias de seguridad también los utilizan con fines de espionaje, contraterrorismo, etc.

Fuente: OEDI http://oedi.es/ciberdelitos/

Spam. Los términos “correo basura” y “mensaje basura” hacen referencia a los mensajes no solicitados, no deseados o con remitente no conocido (correo anónimo), habitualmente de tipo publicitario. Se envían generalmente en grandes cantidades (incluso masivas) que perjudican de alguna o varias maneras al receptor. La acción de enviar dichos mensajes se denomina spamming.

El correo basura también puede tener como objetivo los teléfonos móviles y los sistemas de mensajería instantánea.

Fuente: Wikipedia https://es.wikipedia.org/wiki/Spam

Spyware. Aplicación espía, que recopila información sobre los hábitos de navegación en la web u otras cuestiones personales de utilización del sistema del usuario sin su consentimiento.

Fuente: InfoSpyWare.com

Tecnoadicción / Ciberadicción. Las tecnoadicciones (o ciberadicciones) incluyen todos aquellos fenómenos o problemas de abuso de las TIC, y se refieren frecuentemente a la adicción a internet, a los teléfonos móviles (incluyendo por ej. la adicción a los SMS) y a los videojuegos (incluyendo cada vez más los videojuegos online).

Fuente: https://tecnoadiccion.es/

La ciberadicción, también conocida como trastorno de adicción a internet (internet addiction disorder, IAD) es un término que se refiere a una supuesta patología que supone un uso abusivo de internet, a través de diversos dispositivos (ordenadores, teléfonos, tabletas, etc.), que interfiere con la vida diaria. Sin embargo, a pesar de los intentos de los defensores de su existencia, la comunidad médica y las fuentes oficiales han rechazado en repetidas ocasiones que exista dicha patología. Oficialmente solo se puede hablar de un uso excesivo de internet que, si afectara a la vida diaria, sería por otras causas y se considera una consecuencia y no una causa de patología.

Fuente: Wikipedia https://es.wikipedia.org/wiki/Ciberadicción

Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC). Conjunto de tecnologías desarrolladas para gestionar información y enviarla de un lugar

a otro como internet y teléfonos móviles.

El conjunto de recursos, procedimientos y técnicas usadas en el procesamiento, almacenamiento y transmisión de información, se ha matizado de la mano de las TIC. Internet puede formar parte de ese procesamiento que posiblemente se realice de manera distribuida y remota. Al hablar de procesamiento remoto, además de incorporar el concepto de telecomunicación, se puede estar haciendo referencia a un dispositivo muy distinto a lo que tradicionalmente se entiende por computadora, pues podría llevarse a cabo, por ejemplo, con un teléfono móvil o una computadora ultra-portátil, con capacidad de operar en red mediante una comunicación inalámbrica y con cada vez más prestaciones, facilidades y rendimiento.

Fuente: Wikipedia
https://es.wikipedia.org/wiki/Tecnolog%C3%ADas_de_la_informaci%C3%B3n_

Troll. Persona que publica mensajes provocadores, irrelevantes o fuera de tema en una comunidad en línea, como foros de discusión, salas de chat, comentarios de blog o similares, con la principal intención de molestar o provocar una respuesta emocional negativa en los usuarios y lectores con fines diversos (incluso por diversión) o, de otra manera, alterar la conversación normal en un tema de discusión, logrando que los mismos usuarios se enfaden y se enfrenten entre sí.

Fuente: Wikipediahttps://es.wikipedia.org/wiki/Trol_(Internet)

Virus informático. Un virus es un software que tiene por objetivo alterar el funcionamiento normal de cualquier tipo de dispositivo informático, sin el permiso o el conocimiento del usuario, principalmente para lograr fines maliciosos sobre el dispositivo. Los virus, habitualmente, reemplazan archivos ejecutables por otros infectados que pueden destruir datos almacenados, aunque también existen otros más inofensivos, que solo producen molestias.

Fuente: Wikipedia https://es.wikipedia.org/wiki/Virus_informatico

Webcam o cámara web. Una cámara web o cámara de red (en inglés: webcam) es una pequeña cámara digital conectada a una computadora, la cual puede capturar imágenes y transmitirlas a través de internet, ya sea a una página web u otras computadoras de forma privada.

Fuente: Wikipedia https://en.wikipedia.org/wiki/Webcam

Webcast. Un webcast es un diseño de transmisión a internet mediante un medio en vivo similar a un programa de televisión o una emisora de radio.

Fuente: Wikipedia https://es.wikipedia.org/wiki/Webcast

ANEXO

IV

Aviso a navegantes

El S.A.R.T. Semáforo de adicción y riesgo a las TIC

A fin de que ustedes puedan convertirse en agentes de prevención de posibles riesgos en internet y redes sociales a los que puedan verse expuestos sus hijos, queremos ayudarles a identificar el nivel de riesgo de sus pequeños y adolescentes nativos digitales: les hablo del S.A.R.T (Semáforo de Adicción y Riesgo a las TIC). Se trata de una sencilla herramienta que incluimos encartada en este libro y que podrán consultar para conocer si sus hijos están, o no, en riesgo en relación con la tecnología. También pueden descargarla en la web de "Familias enREDadas":

http://www.riesgosyproteccioneninternetyredessociales.com.

Por otro lado, también sirve como herramienta para los menores a fin de que sean ellos mismos quienes se la apliquen y aprendan a identificar aquellas conductas desadaptativas que pueden ponerles en riesgo. Esto los ayudará a darse cuenta de con qué facilidad "normalizamos" ciertos comportamientos, actividades y acciones que llevamos a cabo en nuestro día a día y que nos hacen vulnerables.

El S.A.R.T. es una herramienta útil por su fácil aplicación en el ámbito familiar y educativo. Es válido además de para identificar conductas como herramienta de debate acerca de los posibles riesgos en internet en el uso de las TIC.

EL S.A.R.T. FUNCIONA IGUAL QUE UN SEMÁFORO Y EN ESTE CASO EL CRITERIO DE RIESGO SERÍA EL SIGUIENTE

Verde: Sin peligro. Si las conductas de su hijo se centran en el color verde, mi más cordial enhorabuena a su adolescente y también para ustedes, familia, mi más sinceras felicitaciones. Pueden estar tranquilos pues su hijo hace un uso responsable de las TIC.

Amarillo: En alerta-riesgo medio. Si contabiliza la mayoría de sus conductas en relación con las TIC en este color, deben estar en situación de alerta y comenzar a tomar medidas porque en cualquier momento puede pasar a estar en riesgo de adicción, ser víctima de cualquier delito telemático, presentar problemas de salud (alimentación, sueño o cualquier otra sintomatología).

Rojo: Alto riesgo. Si acumula la mayoría de las conductas en este color, su internauta está en alto riesgo de pasar del abuso de la tecnología a la adicción, puede ser víctima de cualquier delito telemático. Determine cuales son las conductas desadaptativas en relación a las TIC porque en función de la que se trate habrá que hacer una u otra intervención. No obstante, si se sitúa en la luz roja del semáforo, convendría hacer un curso intensivo con su adolescente en prevención acerca de las TIC y, en caso necesario, valorar si deben consultar con algún profesional.

La funcionalidad de esta herramienta

Por un lado, el color en el que identifique el mayor número de conductas situará al menor en un nivel de riesgo aproximado (verde, ámbar o rojo).

También le ayudará a conocer aquellos comportamientos en los que hay que incidir como prevención para mejorar algunos aspectos.

Se puede utilizar en el aula como herramienta de debate, por grupos. Una actividad interesante es que el alumnado (también por grupos) construya su propio SART, luego que intercambien opiniones entre los grupos y al final compararlos con esta herramienta.

Evidentemente, se trata de pasar del “color rojo” al “color verde” y prevenir posibles situaciones de riesgo de los menores internautas.

Les animo a descargar de la web este recurso o bien que sean ellos quién les ayuden a descargarla para tenerla a mano por casa, dejen que sean ellos mismos quienes lo descubran, echen un vistazo al S.A.R.T., y aprendan otra forma para identificar posibles riesgos.

Todos los que hemos participado en la publicación de este libro, somos partidarios de normalizar la prevención desde el ámbito familiar y educativo en todo lo relacionado con internet y las redes sociales y esperamos reciban esta herramienta con los brazos abiertos y sean ustedes mismos, padres y educadores, quienes la apliquen. Además, insistimos en que los jóvenes pueden también hacerlo ellos mismos con el fin de familiarizarse con la identificación de conductas de riesgo y tal vez algunos se animen a autorregular su conducta en relación con las TIC.

Bibliografía

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (2013). DSM-5. Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th Edition). Washington, DC: Author.

BUCAY, J. (2016). Cuentos Para pensar. Ed. RBA Libros.

CERDA, H. (2005). “Vigilar el sueño de los adolescentes. La mitad de los jóvenes duerme dos horas menos de lo preciso para un buen desarrollo y rendimiento”. El País (Madrid), martes 26 de julio.

CASTELLANA, M., SÁNCHEZ-CARBONELL, X, GRANER, C y BERANUY, M. (2007). El adolescente ante las tecnologías de la información y la comunicación: Internet, móvil y videojuegos. Papeles del Psicólogo, 28(3), págs. 196-204.

CÓDIGO PENAL y LEGISLACIÓN COMPLEMENTARIA. Última versión del Código en pdf. Disponible en: www.boe.es/legislacion/codigos/

ECHEBURÚA, E. (1999). ¿Adicciones sin droga?: las nuevas adicciones: juego, sexo, comida, compras, trabajo, internet. Desclée de Brouwer.

— LABRADOR, F. JAVIERr & BECOÑA, E. (2009). Adicción a las Nuevas Tecnología en adolescentes y jóvenes. Ed. Pirámide.

— y CORRAL, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. Adicciones, 22(2), págs. 91-96

— (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. Revista Española de drogodependencias, 4, págs. 435-448.

CERVERA, L. Lo que hacen tus hijos en internet. Ed. Integral. Barcelona 2009.

CRUZADO, D. L., MATOS, R. L. & KENDALL, F. R. (2006). Adicción a internet: perfil clínico y epidemiológico de pacientes hospitalizados en un Instituto Nacional de Salud Mental. Revista Médica Herediana, 17(4), págs. 196-205.

DAMASIO, A. (2005) En busca de Spinoza. Neurobiología de la Emoción y los Sentimientos. Editorial Crítica, Barcelona.

DARWIN, Ch. (1998). La expresión de las emociones en los animales y en el hombre. Ed. Alianza.

GOLEMAN, D. (1996). Inteligencia Emocional. Barcelona. Ed. Kairós.

GOLEMAN, D. (1999). La práctica de la inteligencia emocional. Barcelona: Kairós

HUERTAS MARTÍNEZ, J. A., RODRÍGUEZ MONEO, María, SOTILLO FERNÁNDEZ, María (2000). Psicología General: Manual de Prácticas Motivación y emoción. Madrid: Ediciones de la Universidad Autónoma de Madrid.

INTECO (2011). Guía sobre adolescencia y sexting: qué es y cómo prevenirlo. http://www.inteco.es/Seguridad/Observatorio/manuales_es/Guia_sexting

KOWALSKI, R. y LIMBER, S. (2010). Cyberbulling: El acoso escolar en la era digital. Editorial: Desclee Brouwer.

LABRADOR, F. J. y VILLADANGOS, S. M., (2010). Menores y Nuevas Tecnologías: Conductas indicadoras de posible problema de adicción. Psicothema, 22(2), págs. 180-188.

LACASA, P. (2011). Los videojuegos. Aprender en mundos reales y virtuales. Madrid. Morata.

LEDOUX. J. (2018). El cerebro emocional. Editorial Planeta SA 2018.

LUENGO, J. A. (2011). Guía de recursos para centros en casos de ciberacoso. Oficina del Defensor del Menor de la Comunidad de Madrid. Disponible en: https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/3149_d_GUIA_ y madrid.org.

— (2014). Guía de Recursos Educativos para Centros Educativos. Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.

MARTÍNEZ-BAREA, J. (2014). El mundo que viene: Descubre por qué las próximas décadas serán las más apasionantes de la Historia de la Humanidad. Ed. Gestion 2000.

MARTÍNEZ RODRÍGUEZ, J. A. (2015). Comentario a la Ley Orgánica 5/2000, de 12 de enero, reguladora de la responsabilidad penal de los menores. Ebook. Editorial: J.M. Bosch.

MUÑOZ-RIVAS, M. J. y AGUSTÍN, S. (2005). La adicción al teléfono móvil. Psicología Conductual, 13, págs. 481-493.

NAVARRO-MANCILLA, Á. A. & RUEDA-JAIMES, G. E. (2007). Adicción a internet: revisión crítica de la literatura. Revista Colombiana de Psiquiatría, 36(4), págs. 691-700.

OMER, H. (2018). La Nueva Autoridad: Familia-Escuela-Comunidad. Ed. Morata.

REAL ACADEMIA DE LA LENGUA ESPAÑOLA (2001), Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española 23ª Ed. 2014. Versión en línea. http://buscon.rae.es.

SÁNCHEZ-CARBONELL, X., BERANUY, M., CASTELLANA, M., CHAMARRO, A. & OBERST, U. (2008). La adicción a Internet y al móvil: ¿moda o trastorno?. Adicciones 20(2), págs. 149-159.

SAMANIEGO, C. M. (2012). La mediación parental y el uso de internet. International Journal of Developmental and Educational Psychology, 1(1), págs. 549-556.

TEJEIRO, Ricardo. La adicción a los videojuegos. Una revisión. Adicciones. [S.l.], v. 13, n. 4, págs. 407-413, dic. 2001. Disponible en: http://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/555/547. Fecha de acceso: 30 abr. 2018.

URRA PORTILLO, J. (2003). Adolescencia y Violencia. Tópicos y Realidades. Revista Estudios de Juventud nº 62/03. Aspectos psicosociales de la violencia juvenil. Septiembre 2003. Pág.13 (11-20)

— El malestar de los jóvenes. Violencia infantil Vacuna e intervención. Colecciones Monografías. Sociología. El malestar de los jóvenes: José Carlos MINGOTE ADÁN, Miguel REQUENA y DÍEZ DE REVENGA, 2008. (págs. 325-360)

— (2018). La huella del silencio. Estrategias de prevención y afrontamiento del acoso escolar. Ed. Morata.

Boletín Oficial del Estado (BOE)

BOE, núm. 11, de 13 de enero de 2000, I. Disposiciones generales. Jefatura del Estado. Referencia:BOE-A-2000-641. Disponible en: https://www.boe.es/buscar/A-2000-641

BOE, núm 17 de 19/01/2008. Entrada en vigor 19/04/2008. Ministerio de Justicia. Referencia: BOE-A-2008-979. Disponible en: https://www.boe.es/buscar/A-2008-979

BOE, núm. 77, de 31 de marzo de 2015, Referencia: BOE-A-2015-3439. Disponible en: https://www.boe.es/buscar/A-2015-3439

BOE, en «DOUE» núm. 119, de 4 de mayo de 2016, Reglamento (UE) 2016/679 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 27 de abril de 2016. Protección de las personas físicas en lo que respecta al tratamiento de datos personales y a la libre circulación de estos datos y por el que se deroga la Directiva 95/46/CE (Reglamento general de protección de datos). Disponible en: https://www.boe.es/doue/2016/119/L00132-00149.pdf

BOE, núm. 166, de 12/07/2002.Entrada en vigor 12/10/2002. Jefatura del Estado. Referencia: BOE-A-2002-13758. Disponible en: https://www.boe.es/buscar/A-2002-13758

BOE, núm. 281, de 24/11/1995. Entrada en Vigor el 24/05/1996. Jefatura del Estado. Referencia: BOE-A—A1995-25444. Disponible en: https://www.boe.es/buscar/A-1995-25444.

BOE, núm. 298, de 14 de diciembre de 1999. Disposiciones generales. Jefatura del Estado. Referencia: BOE-A-1999-23750. Disponible en: https://boe.es/buscar/A-1999-23750

CAMPAÑA CONTRA EL ACOSO ESCOLAR. (2016). Tus risas, reírte con el bullying te transforma en cómplice. Disponible en: http://www.acabemosconelbullying.com/campana2016.html

— (2017). Tu silencio alimenta al monstruo. Disponible en: http://www.acabemosconelbullying.com/campana2017.html

COLOMBIA DIGITAL. Artículo: TIGOUNE. Colombia (Febrero, 2017). El acceso a la web no significa un buen uso de Internet. Delitos y el uso inadecuado de Internet. Disponible en: https://colombiadigital.net/actualidad/noticias/item/9533-10-acciones-sobre-el-uso-y-desuso-de-internet-en-colombia.html

CONFEDERACIÓN DE ORGANIZACIONES DE PSICOPEDAGOGÍA Y ORIENTACIÓN DE ESPAÑA (2017). Begoña Espejo de la Fuente y Ana Cobos Cedillo. Dossier para la detección e intervención en el acoso escolar en la infancia y adolescencia.

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTES. Castilla. La Mancha. (2017). Guía de actuación para centros educativos ante posibles situaciones de acoso escolar. Disponible en: http://www.educa.jccm.es/es/acosoescolar/guia-actuacion-centros-educativos-posibles-situaciones-acoso

ESET LATINOAMÉRICA. Estudio sobre el grooming y otras amenazas que afectan a los menores en Internet. Disponible en: https://www.welivesecurity.com/la-es/2013/03/13/grooming-683-encuestados-cree-amenaza-muy-frecuente/

FAMILIY TV en colaboración con YEEP! KID’S MEDIA. (2017). Estudio del Consumo de medios en niños, adolescentes y padres en América Latina durante 2017. Disponible en: https://colombiadigital.net/actualidad/noticias/item/9673-cuanto-tiempo-pasan-los-ninos-latinoamericanos-conectados-a-internet.html / https://www.emarketer.com/topics/

FUNDACIÓN MUTUA MADRILEÑA en colaboración con FUNDACIÓN ANAR. (2015). I Estudio sobre el Bullying según los afectados. Disponible en:http://www.acabemosconelbullying.com/

— (2016). II Estudio sobre el Bullying según los afectados. Disponible en: http://www.acabemosconelbullying.com/

IGLESIAS CORTIZAS, M. J. (2009). Diagnóstico de las competencias emocionales: Estudio empírico en la Facultad de CC. de la Educación de la Coruña (España). Revista de Investigación Educativa, [S.l.], v. 27, n. 2, págs. 451-467, jul. 2009. ISSN 1989-9106. Disponible en: http://revistas.um.es/rie/article/view/94501

INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA (2011). Equipamiento y Uso de Tecnologías de la Información y Comunicación en los hogares (TIC-H).

— (2016). Equipamiento y Uso de Tecnologías de la Información y Comunicación en los hogares (TIC-H). Disponible en: http://www.ine.es/prensa/np991.pdf

— (2017). Equipamiento y Uso de Tecnologías de la Información y Comunicación en los hogares (TIC-H). Disponible en: http://www.ine.es/prensa/tich_2017.pdf / http://www.madrid.org/iestadis/fijas/estructu/sociales/descarga/tich17cu.pdf

INSTITUTO NACIONAL DE TECNOLOGÍAS DE LA COMUNICACIÓN (2009). Estudio sobre hábitos seguros en el uso de las TIC por niños y adolescentes y e-confianza de sus padres. León. Disponible en: http://www.osimga.gal/es/actualidade/noticias/221212_inteco.html

— y ORANGE (2010). Estudio sobre seguridad y privacidad en el uso de los servicios móviles por los menores españoles. Disponible en: https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/2699_d_estudio

— (2011). Estudio sobre hábitos seguros en el uso de smartphones por los niños y adolescentes españoles. Disponible en: http://joventut.diba.cat/sites/joventut.diba.cat/files/estudio_smartphones_menores

JIMÉNEZ, M., CASADO, E. y MASCHERONI, M. A. (2016). Informe Final. Net Children Go Mobile: Riesgos y oportunidades en internet y uso de dispositivos móviles entre menores españoles. Proyecto integrado dentro del Programa De Seguridad en Internet de la Comisión Europea. (2010-2015). Madrid: Madrid: Red.es/Universidad. Disponible en: http://netchildrengomobile.eu/reports/

OBSERVATORIO DE LA INFANCIA DE ANDALUCÍA. (2010). Estudio sobre Actividades y usos de las TIC entre los chicos y las chicas en Andalucía Sevilla: Junta de Andalucía, Consejería de Innovación, Ciencia y Empresa, Consejería para la Igualdad y Bienestar Social. Disponible en:http://www.juntadeandalucia.es/observatoriodelainfancia/oia/esp/documentos_id=2734

OBSERVATORIO NACIONAL DE LAS TELECOMUNICACIONES Y DE LA SOCIEDAD DE LA INFORMACIÓN con la colaboración NEORIS ESPAÑA, S.L. Informe Anual (2017). Informe anual del sector TIC y de los contenidos en España. La Sociedad en Red. Disponible en:http://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=2699

OPEL ESPAÑA. Estudio Opel Mokka. (2013). Adicción a Internet e Hiperconectividad. Disponible en: http://media.gm.com/media/es/es/opel/news.detail.html/content/Pages/news/es/es15-mokka-espanoles-internet.html.

ORGANIZACIÓN DE ESTADOS IBEROAMERICANOS PARA LA EDUCACIÓN, LA CIENCIA Y LA CULTURA (EOI.), Fundación Telefónica en colaboración con Fundación la Caixa y Profuturo. (2014). Estudio sobre la inclusión de las TIC en los centros educativos de Aulas de Fundación Telefónica. Disponible en: http://www.eleconomista.es/ecoaula/noticias/9022871/03/18/Desafio-TIC-en-Latinoamerica-no-es-la-tecnologia-sino-su-integracion-en-el-modelo-educativo.html

— (2014). Estudio Local. Uso problemático de las Nuevas Tecnologías en adolescentes. Disponible en: http://www.lavoz.com.ar/opinion/uso-problematico-de-las-nuevas-tecnologias-en-adolescentes

PEW RESEARCH CENTER, Colombia (October 2014). Online Harassment. Estudio Pew Research Center. (2014). Las seis formas diferentes de abuso y/o acoso en internet. Publicado por Corporación Colombia Digital (Febrero, 2017). Disponible en: http://www.pewinternet.org/2014/10/22/online-harassment/

RIAL BOUBETA, Antonio, GOLPE FERREIRO, Sandra, GÓMEZ SALGADO, Patricia, BARREIRO COUTO, Carmen. Variables asociadas al uso problemático

de internet entre adolescentes. Salud y drogas (2015). Disponible en http://www.redalyc.org/pdf/839/Resumenes/ Resumen_83938758003_1.pdf

SÁNCHEZ BURÓN, Adolfo; FERNÁNDEZ MARÍN, M. POVEDA. (2010). Informe Generación 2.0. Universidad Camilo José Cela. Departamento de Psicología. Disponible en: https://www.slideshare.net/ucjc/generacin-20-hbitos-de-los-ad.

THE TELEGRAPH. (Febrero, 2014). Estudio sobre la tecnología, los emoticonos y las emociones. Dr.Owen.Ch. Universidad Flinders. Adelaide (Australia). Publicado en Social Neuroscience Journal. Disponible en: https://www.telegraph.co.uk/technology/news/10628063/Human-brain-reacts-to-emoticons-as-real-faces.html

UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DE VALENCIA. Informe VIU. Riesgos y Usos problemáticos de internet en adolescentes. Disponible en:https://es.scribd.com/document/379749694Riesgos-y-usos-problema-ticos-de-Internet-en-Adolescentes

Webs consultadas

https://es.wikipedia.org

http://oedi.es/ciberdelitos/

http://www.observatorioproxi.org/

http://www.observatorioproxi.org/index.php/informate/infografias/item/176-ciberodio

https://es-la.facebook.com/help/463455293673370

https://www.infospyware.com

https://tecnoadiccion.es/

https://geekland.eu/conceptos-herramientas-control-parental/

http://www.larioja.com/rc/20120111/sociedad/detenido-hombre-anos-abusar-201201111137.html

http://www.ultimahora.com/espana-alerta-el-peligro-la-ballena-azul-primer-caso-n1081842.html

ABC. https://www.abc.es/espana/comunidad-valenciana/abci-espanola-captada-secta-satanica-peru-accede-programa-para-victimas-201807061357_noticia.html

BBC. http://www.bbc.com/mundo/noticias-43125571

CENTRO NACIONAL DE INNOVACIÓN E INVESTIGACIÓN EDUCATIVA (CNIIE). Secretaría de Estado de Educación, Formación Profesional y Universidades. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Medio: Planhttp://www.mecd.gob.es/educacion/mc/convivencia-escolar/plan-de-convivencia/introduccion.html

DIARIO DE PONTEVEDRA: https://www.diariodepontevedra.es/articulo/pontevedra/alertan-de-un-considerable-aumento-del-sexting-en-la-provincia/20170220000000321164.html

EL MUNDO.

http://www.elmundo.es/america/2012/10/17/noticias/1350498777.html

EL PAÍS.
https://elpais.com/sociedad/2012/10/17/actualidad/1350506605_509352.html

—
https://politica.elpais.com/politica/2017/05/12/actualidad/1494610046_847170.ht

ESTADÍSTICA DEL DÍA MUNDIAL DE INTERNET (2016). Disponible en:
http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2016/internet2016_0.pdf

JULIE BAYER SALZMAN & JOSH SALZMAN. Video (2015). Solo Respira.
Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=sTy9FhIvAro

LA PROVINCIA. Diario Las Palmas.
https://www.laprovincia.es/sucesos/2018/05/22/mujer-investigada-stalkinges/1060652.html

Nota:

Las Webs de consulta están sujetas a las modificaciones que sus propietarios consideren, por lo que no podemos garantizar que su localización continúe siendo la misma.

Familias enREDadas es un libro de ayuda dirigido a padres y educadores que quieran mejorar las relaciones que los menores mantienen con las Nuevas Tecnologías de la Información (TIC). Su carácter práctico y didáctico permite encontrar respuestas a problemas concretos, facilitando técnicas, recursos y soluciones relativas a las TIC y a los posibles riesgos que puede conllevar para menores y jóvenes sobre todo en el uso de internet y las redes sociales.

Esta obra invita a promover desde el entorno familiar y escolar acciones de prevención, sensibilización y aboga por un uso responsable, basado también en las buenas prácticas de los padres.

Para ello los autores pretenden:

- Prevenir (desde edades tempranas) y modificar conductas desadaptativas y de riesgo en nuestros hijos en su relación con las TIC.
- Mediante un glosario, para que tanto los adultos como los menores se familiaricen con los términos más frecuentes en el universo cibernético (*ciberbullying, sexting*...).
- Capacitar a los padres en su labor educativa con sus hijos para poner normas y límites en todo lo relativo a las TIC, que ya son una constante en la gran mayoría de los entornos familiares.
- Desmontar los estereotipos existentes en torno a las TIC.
- Facilitar a los padres y educadores las claves para identificar los posibles riesgos en relación a las TIC.
- Promover un uso saludable de las TIC para disminuir o eliminar posibles consecuencias a corto y largo plazo.
- Aunar esfuerzos e implicar a las familias para combatir aquellas relaciones tóxicas que puedan establecer sus menores con la tecnología.
- Facilitar recursos y herramientas donde buscar información necesaria y pedir ayuda.

Pilar RODRÍGUEZ SÁNCHEZ es psicóloga especializada en intervención y prevención de riesgos en internet y redes sociales, acoso escolar y *ciberbullying*, prevención en uso y consumo de alcohol y otras sustancias adictivas, abuso de menores, maltrato y conductas violentas.

Sonia MARTÍN PÉREZ es Doctora en Ciencias de la Información, licenciada en Periodismo y Traducción, dirige el programa de radio "Crecer en sintonía" de Libertad FM, en el que aborda las vicisitudes en el entorno familiar.

Juan Carlos BLANCO MASAVEU ha desarrollado su carrera profesional en torno al periodismo y las comunidades digitales y es experto en marketing digital, redes sociales, gestión de privacidad y seguridad en internet.

Tema: **Riesgos en Internet**

Morata

www.edmorata.es

ISBN: 978-84-7112-893-5

9 788471 128935